meg-john barker

SEX

Psihologia sexului

Psihologia
VIEȚII MODERNE

Prior.

SEX
Psihologia sexului

Ce poate să ne învețe psihologia despre sex? Cum reacționează oamenii – corpuri și minți diferite – atunci când vine vorba despre sex? Cum putem să ne opunem stigmatizării oamenilor pe considerente ce țin de sexualitatea lor?

Psihologia sexului îți va arăta diferitele modalități prin care psihologii au creat și au susținut anumite perspective de-a lungul timpului asupra sexului și sexualității. Având permanent în vedere caracterul subiectiv al sexului, cartea explorează preocupările culturale care planează asupra sexualizării, pornografiei și dependenței de sex și, de asemenea, apelează la cercetările realizate în diferite comunități sexuale și la domeniul aplicat al terapiei sexuale.

Având în vedere că mare parte din relația pe care o avem cu sexul este mentală, această carte ne arată cât de important este să înțelegem de unde provin ideile noastre despre sex.

Meg-John Barker este autoare și terapeut, cu specializare în domeniul sexului, al genului și al relațiilor. Este conferențiar în Psihologie la Open University și psihoterapeut acreditat UKCP (*United Kingdom Council for Psychotherapy*).

COLECȚIA
Psihologia VIEȚII MODERNE

Psihologia vieții moderne reprezintă o serie de cărți ce își propune să demonteze miturile și pseudoștiința din jurul celor mai importante teme ale vieții.

Explorează factorii psihologici ascunși care ne conduc, de la dorințele și aversiunile noastre subconștiente, până la instinctele sociale înnăscute, care se transmit de la o generație la alta. Accesibilă, plină de informații și stârnind în permanență curiozitatea, fiecare carte este scrisă de un expert în domeniu și examinează modul în care informațiile bazate pe cercetări se compară cu înțelepciunea populară; în același timp, ilustrează potențialul psihologiei de a îmbogăți modul în care înțelegem umanitatea și viața modernă.

Aplicând o lupă psihologică asupra unei întregi game de subiecte și probleme contemporane – de la sex la dependență și până la teoria conspirației – *Psihologia vieții moderne* vă poate ajuta să le priviți pe toate cu alți ochi.

Din aceeași colecție:

Trust. Psihologia încrederii
Ken J. Rotenberg

Addiction. Psihologia dependenței și a comportamentului adictiv
Jenny Svanberg

Fashion. Psihologia modei
Carolyn Mair

Music. Psihologia muzicii
Susan Hallam

MEG-JOHN BARKER

SEX

Psihologia sexului

Traducere din limba engleză de
Ana-Maria Toma

Prior.
București, 2019

PRIOR MEDIA GROUP
Adresă: Str. Răspântiilor, nr. 32,
sector 2, București, 020548
Telefon: +4021 210 89 08
Fax: +4021 212 35 61
E-mail: office@prior.ro
Web: www.prior.ro; www.ebookshop.ro

Ediția în limba engleză:
The psychology of sex, Meg-John Barker – first published 2018 by Routledge
© 2018 **Meg-John Barker. All Rights Reserved.** Authorised translation from the English language edition published by **Routledge, a member of the Taylor & Francis Group**.
The right of Meg-John Barker to be identified as author of this work has been asserted by them in accordance with sections 77 and 78 of the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Ediția în limba română:
Sex. Psihologia sexului, Meg-John Barker
© 2019 **Editura PRIOR**, București, România
Ediția în limba română a fost publicată cu acordul **Routledge, membră a Grupului Taylor & Francis.**
Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Prior Media Group. Nicio parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă, fie ea tipărită sau electronică, incluzând fotocopierea, înregistrarea sau vreo altă formă de stocare, fără acordul scris al editorului.
Notă privind mărcile înregistrate. Numele produselor sau ale companiilor pot constitui mărci înregistrate și sunt utilizate numai pentru identificare și explicații, fără intenția de încălcare a legilor în vigoare.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Barker, Meg
Sex : psihologia sexului / Meg-John Barker ; trad. din lb. engleză de Ana Maria Toma. - București : Prior, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-973-88195-5-9
I. Toma, Ana-Maria (trad.)
159.9

Editor: Ion Arzoiu
Redactor: Andreea Nicolai
Tehnoredactare și pregătire pentru tipar: Carmen Dumitrescu

CUPRINS

1	Psihologia şi sexul	7
2	Sex şi sexualitate	20
3	Sexul „corect”	51
4	Sexul „normal”	77
5	Sexualizarea!	106
Lecturi suplimentare		134
Note		137

1

PSIHOLOGIA ȘI SEXUL

Bun venit în lumea psihologiei sexului! Asemenea celorlalte cărți din serie, din cauza numărului mic de pagini, aceasta nu poate oferi o înțelegere exhaustivă asupra sexului și sexualității din perspectivă psihologică. Ceea ce face însă, este să te ajute să prinzi gustul domeniului, stârnindu-ți astfel apetitul pentru a afla mai mult.

Sper ca această carte să-ți fie de folos. Fie că îți place, fie că nu, cu toții trăim într-o lume în care suntem bombardați constant cu informație, imagini și ideologii despre sex. Psihologia nu presupune doar descoperirea unor lucruri prin intermediul cercetării, ci și *evaluarea* lucrurilor din perspectivă psihologică și *aplicarea* principiilor psihologice în viața oamenilor. Așadar, dincolo de faptul că oferă o mulțime de informații despre sex din diferite teorii și studii, această carte pune la dispoziție și mijloacele pentru a gândi *critic* cu privire la mesajele transmise despre sex și la dezbaterile care se poartă pe tematici legate de acest subiect. De asemenea, conține o mulțime de informații despre felul în care cercetarea și ideile din psihologie pot fi *aplicate* în viață, în general, dar și despre felul în care le poți aplica tu, în propriile relații și experiențe.

De-a lungul celor cinci capitole vom face o incursiune în ceea ce ştim despre psihologia sexului, urmărind diferite aspecte: sexualitate (orientarea, identitatea şi atracţia sexuală), „actul" sexual sau contactul sexual, practicile şi relaţiile sexuale şi ceea ce a fost numit de curând *sexualizarea* culturii. Fiecare capitol se bazează pe cărţi şi articole ştiinţifice, pe care le poţi consulta apoi pentru a afla mai multe despre temele care te interesează. Vei găsi, de asemenea, şi o listă de resurse, la finalul cărţii, de unde poţi afla mai multe informaţii despre tematicile studiate.

Dar, înainte de a aborda aceste teme, să discutăm puţin, la modul general, despre aceste două cuvinte pe care le vom folosi: „psihologie" şi „sex". S-ar putea să ţi se pară destul de evidentă semnificaţia acestora; în realitate, însă, ele sunt concepte destul de controversate. De fapt, sper că, pe tot parcursul acestei cărţi, vei continua să te întrebi „Ce e psihologia?" şi „Ce e sexul?" şi că răspunsurile tale se vor schimba pe măsură ce citeşti. Aşa cum se întâmplă cu majoritatea întrebărilor importante, nu există răspunsuri corecte nici pentru acestea; important şi util este să continui să ţi le pui şi să observi cum se schimbă răspunsurile cu cât reflectezi mai mult asupra lor.

CE ESTE PSIHOLOGIA?

Societatea Britanică de Psihologie, Societatea Americană de Psihologie şi alte organizaţii similare definesc psihologia, în sens larg, ca fiind „studiul ştiinţific al minţii şi al comportamentului"[1]. Înţelegem, aşadar, că psihologia este una dintre disciplinele ştiinţifice, în acest caz dedicată studiului proceselor mentale ale oamenilor (mintea) şi modului în care ele se manifestă în lume (comportamentul). Cuvântul „ştiinţific" ne duce cu gândul la halate de laborator, experimente şi la măsurarea acestor lucruri într-o manieră *obiectivă*, folosind numere.

Perspectiva mai restrânsă

Cu certitudine, de-a lungul existenței ei, psihologia s-a străduit din răsputeri să demonstreze că este o știință, alături de alte științe naturale, precum biologia sau fizica. Studenții aleg adesea să se specializeze în psihologie pentru că sunt interesați de oameni, pentru că le-ar plăcea să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși sau pentru că vor să ajute oamenii. Astfel că sunt adesea surprinși – nu întotdeauna plăcut – de cât timp petrec învățând despre statistică matematică și funcțiile creierului!

O mare parte dintre studiile clasice pe care le realizează psihologii par să susțină această definiție relativ simplistă a psihologiei ca știință a minții și a comportamentului. S-ar putea să îți fie cunoscute testele de memorie pe care le fac psihologii, cu acele cuvinte care apar pe un ecran, măsurând apoi câte dintre acestea își amintesc oamenii, examinând dacă tipul de cuvânt sau locul lui în listă influențează măsura în care persoana în cauză și-l amintește.[2] Sau s-ar putea să știi despre studiile clasice despre obedință ale lui Stanley Milgram, în care a reușit să-i facă pe participanții la studiu (în rolul de „profesor") să creadă că, dacă le vor aplica altora (aflați în rolul de „elev") șocuri electrice din ce în ce mai puternice, acest lucru îi va determina pe cei din urmă să învețe mai bine. El a descoperit că mulți oameni ar aplica șocuri electrice fatale dacă o persoană într-un halat alb le spune să facă asta.[3] Acestea sunt două exemple de studiu științific al minții (memoria) și al comportamentului (obediența în fața autorității).

Profesez în domeniul psihologiei de mai bine de douăzeci de ani. Am făcut parte din diferite departamente de psihologie și am mulți prieteni și colegi psihologi. Ceea ce am învățat de la ei este că, în realitate, psihologia este mult mai cuprinzătoare decât ceea ce înțelegem inițial dintr-o definiție ca „studiul minții și al comportamentului".

Perspectiva mai cuprinzătoare

În cel mai bun caz, psihologia este punctul în care se intersectează toată activitatea relevantă pentru experiența umană individuală. Este o disciplină vastă, care pune laolaltă toată cunoașterea pe care o avem, care este relevantă pentru oameni, dar care se uită și în exterior, pentru a vedea cum poate fi îmbunătățită viața acestora. Am prieteni psihologi a căror activitate se situează la intersecția dintre psihologie și istorie, psihologie și geografie, psihologie și endocrinologie, psihologie și sociologie, psihologie și filosofie, psihologie și neuroștiințe, psihologie și criminologie, psihologie și teatru și multe, multe altele. De fapt, cunosc foarte puțini psihologi „puri". Majoritatea studiază psihologia tangențial cu cel puțin încă o disciplină (fie că este o știință naturală, socială sau un domeniu artistic ori umanist).

Puțini dintre aceștia fac experimente în laborator. Unii sunt complet dedicați dezvoltării de teorii, alții studiază comportamentul în contexte naturaliste ori discută în profunzime cu oamenii despre experiențele lor, studiază istoria gândirii psihologice sau utilizează metode creative pentru a-i ajuta pe oameni să producă ceva situat la granița între cercetare și artă. Majoritatea aplică cercetarea și teoriile din psihologie și pentru a informa, de exemplu, domeniul dreptului, al medicinei, al justiției sociale, al consilierii, televiziunii și mediului. Unii dintre ei lucrează exclusiv în contexte aplicate, oferind terapie, consultanță pentru organizații, prinzând criminali sau ajutând copiii din școli.

PSIHOLOGIA SEXULUI

Revenind la subiectul acestei cărți – sau al oricărei alte cărți din serie – îți poți da seama de ce este important să punctăm această perspectivă mai largă asupra psihologiei.

Sexul este un domeniu fascinant, vast și controversat al experienței umane. Am *putea* să ne limităm la o perspectivă îngustă asupra psihologiei sexului și să ne concentrăm doar asupra a ceea ce putem învăța despre gândirea și comportamentul sexual

al oamenilor din experimente şi chestionare, de exemplu. Cu toate acestea, pentru a putea înţelege cu adevărat cum funcţionează sexul, cum îl trăiesc oamenii, cum gândesc despre sex şi cum se simt în raport cu acest lucru, e important să ne folosim de informaţii dintr-o arie vastă de discipline relaţionate cu psihologia.

Trebuie să ştim despre felul în care oamenii (inclusiv psihologii) au înţeles sexul şi sexualitatea şi cum afectează acest lucru modul în care le înţelegem astăzi. Trebuie să cunoaştem fiziologia sexului şi modul în care oamenii (corpuri şi minţi diferite) se comportă din punct de vedere sexual. Trebuie să ne uităm la identităţile şi practicile sexuale din mai multe culturi şi contexte şi la dezvoltarea comunităţilor sexuale şi a mişcărilor sociale. Trebuie să apelăm la numeroasele teorii din vastele ramuri ale filosofiei pentru a înţelege sexualitatea şi relaţiile sexuale. Fără îndoială trebuie să aducem disciplina psihologiei alături de biologie şi sociologie, dat fiind faptul că fiinţele umane sunt organisme biologice care funcţionează într-un mediu social, determinând modul în care gândesc şi se comportă din punct de vedere sexual. Şi cu siguranţă trebuie să studiem cercetările sexologilor – oameni care au studiat anume sexul şi sexualitatea de-a lungul anilor – dintre care unii, chiar dacă nu toţi, sunt psihologi.

Iar dacă psihologia sexului se dovedeşte utilă într-o oarecare măsură, ea trebuie să răspundă şi la întrebările practice, presante, pe care le avem cu privire la sex: Cum putem împiedica stigmatizarea, marginalizarea sau chiar torturarea şi uciderea oamenilor din cauza sexualităţii lor? Cum putem ajuta oamenii care se confruntă cu probleme legate de sexualitate? Cum putem reduce ratele îngrijorător de mari ale sexului abuziv şi coercitiv? Cum ar trebui să tratăm agresorii sexuali pentru a-i împiedica să mai comită abuzuri sexuale şi cum putem ajuta victimele acestor abuzuri? Cum arată o viziune sănătoasă asupra sexului şi cum am putea încuraja promovarea acesteia în media convenţională, socială şi sexuală? Cum ar trebui să educăm copiii cu privire la sex? Cu siguranţă te poţi gândi la multe alte întrebări.

Psihologia este politică

Una dintre temele principale ale dezbaterilor care au dominat acest domeniu încă din anii '70 este dacă psihologia poate fi neutră şi obiectivă sau dacă este inevitabil politică: cu alte cuvinte, dacă psihologii vor avea o perspectivă distorsionată pe considerente individuale şi culturale, care influenţează ceea ce studiază, modul în care studiază şi ceea ce descoperă.

Aceasta este o problemă esenţială pentru ceea ce ne-am propus aici, pentru că influenţează felul în care am scris restul cărţii – şi modul în care o citeşti. Îţi pot prezenta anumite descoperiri şi teorii din psihologia sexului – în cel mai larg sens – pe care să le poţi prelua? Sau este nevoie să ne amintim în permanenţă faptul că toate studiile şi teoriile pe care le acoperim au fost realizate de anumite persoane într-un anumit moment şi context – considerând aceste descoperiri şi idei ca fiind *un* mod de a înţelege psihologia sexului, şi nu ca pe un adevăr absolut?

Cu privire la aceste probleme, psihologii s-au împărţit adesea în două tabere. Prima este formată din psihologii „tradiţionalişti", convenţionali (în lipsa unui cuvânt mai potrivit): cei care cred că cercetarea în psihologie pentru a descoperi lucruri despre mintea umană şi comportament poate fi obiectivă, fără implicare personală. Cea de-a doua tabără este formată din aşa-numiţii psihologi „critici": cei care consideră că în psihologie cunoaşterea se dezvoltă întotdeauna într-un context anume, care afectează descoperirile psihologilor şi ceea ce fac ei cu acestea. Psihologii critici sunt interesaţi de modul în care psihologii înşişi *construiesc* cunoaşterea, în anumite contexte culturale, mai degrabă decât să vadă cunoaşterea în psihologie ca pe un set de adevăruri care pot fi descoperite; cunoaşterea a putut fi întotdeauna generată, construită şi modelată diferit.

În sens foarte larg, psihologii „tradiţionalişti" au tendinţa de a utiliza cercetarea *cantitativă* pentru a *măsura* mintea şi comportamentul uman cu ajutorul numerelor şi apoi de a generaliza descoperirile. Psihologii critici au utilizat metode *calitative* pentru a investiga modul în care oamenii vorbesc despre *experienţa* lor

şi sunt adesea atenţi să nu generalizeze descoperirile dincolo de oamenii pe care i-au studiat. Ei sunt interesaţi să *descrie* experienţa, nu să o *explice*, pentru că pornesc de la premisa că experienţa oamenilor va fi diferită în funcţie de situaţia lor, de contextul cultural şi aşa mai departe.

În realitate, această delimitare tradiţionalist/critic este una falsă şi, din fericire, începe să piardă teren în ultimii ani. Aşa cum mi-a fost dificil să găsesc exemple de colegi care sunt exclusiv psihologi „puri" sau „practicieni", majoritatea psihologilor tradiţionalişti pe care îi cunosc sunt destul de *critici* şi recunosc faptul că distorsiunile personale şi culturale sunt inevitabile atunci când nişte fiinţe umane studiază alte fiinţe umane. Cunosc, de asemenea, şi câţiva psihologi critici care apelează în activitatea lor la întrebări cantitative, experimente de laborator şi studii ale creierului. În această carte vom analiza rezultate din tot acest spectru.

Cum este modelată psihologia de indivizi şi de contextul lor cultural

O incursiune rapidă în istoria psihologiei ne arată că este imposibil să studiezi psihologia într-o manieră complet obiectivă. În repetate rânduri, studiile au arătat că, şi atunci când încearcă să fie complet obiectivi, cercetătorii tind să ajungă la rezultatele la care se aşteaptă să ajungă. De pildă, dacă le dai studenţilor la psihologie două grupuri de şobolani – sau de copii – pentru a le studia şi le spui că un grup e mai inteligent decât celălalt, exact asta va fi concluzia la care vor ajunge şi ei, chiar şi atunci când, în realitate, nu există nicio diferenţă între cele două grupuri.[4] Studiile lui David Rosenhan au arătat că, dacă o persoană este internată intr-o instituţie de sănătate mintală, psihologii şi psihiatrii o vor diagnostica şi o vor trata de o tulburare mintală, chiar dacă nu manifestă niciun simptom în acest sens.[5] În mod cert, aşteptările noastre personale influenţează ceea ce descoperim în cercetare şi în practica profesională psihologică.

Istoria psihologiei ne arată, de asemenea, câteva exemple cu adevărat şocante de distorsiuni culturale care influenţează activitatea psihologilor. În *The Mismeasure of Men*[6], Stephen J. Gould descrie proiectul de testare a inteligenţei folosit pentru evaluarea recruţilor din armata americană din Primul Război Mondial. Folosind acele teste – considerate foarte riguroase din punct de vedere ştiinţific – psihologii au arătat că inteligenţa medie a recruţilor scădea în funcţie de culoarea pielii lor, cele mai mici scoruri fiind obţinute de oamenii de culoare şi de imigranţi, inclusiv imigranţii evrei. Atunci, psihologii credeau că inteligenţa are un puternic determinism ereditar, astfel că cercetătorii au concluzionat că diferite grupuri rasiale aveau niveluri diferite de inteligenţă „înnăscută". Rezultatele au fost utilizate pentru a limita imigrarea, din cauza temerii că imigranţii ar putea scădea nivelul de inteligenţă la nivel naţional. Acest lucru a împiedicat şase milioane de europeni să intre în America între Primul şi cel de-al Doilea Război Mondial, condamnându-i la moarte. Cercetările au influenţat şi modul în care au fost alocaţi recruţii, condamnând astfel la moarte mulţi soldaţi negri.

Privind în urmă la aceste cercetări despre inteligenţă, se pot vedea multe erori care atunci nu au fost observate, întrucât rezultatele cercetărilor se pliau foarte bine pe convingerile culturale predominante – în care cercetătorii înşişi erau prinşi. În primul rând, au existat o mulţime de probleme cu modul în care s-au realizat cercetările. De pildă, recruţi analfabeţi sau străini primeau teste care necesitau cunoaşterea limbii engleze. Chiar şi atunci când nu se întâmpla asta, ei trebuiau să folosească un creion, să scrie numere şi să realizeze alte proceduri nefamiliare lor. În plus, multe dintre întrebări cu siguranţă nu evaluau „abilitatea intelectuală înnăscută". De exemplu, recruţii primeau imagini însoţite de sarcini în care li se cerea să completeze părţile care lipseau dintr-un bec, o armă sau o carte de joc. Încearcă să răspunzi la o astfel de întrebare dacă nu îţi este familiară cultura americană: „Crisco este: un medicament brevetat, dezinfectant, pastă de dinţi, produs alimentar", „Washington este pentru Adams ceea ce

primul este pentru...?" Într-adevăr, cercetările au arătat că imigranții răspundeau mai bine în funcție de numărul de ani petrecuți în Statele Unite, ceea ce ar fi trebuit să-i facă pe cercetători să ia în calcul posibilitatea ca inteligența să nu aibă doar un determinism genetic. Vom analiza dezbaterea biologie vs. mediu mai detaliat în următorul capitol.

În acest exemplu se poate observa cât de ușor este ca psihologii să perpetueze și să consolideze convingerile existente la un anumit moment; să separe oamenii în categorii pe baza informațiilor luate ca atare, fără să fie puse la îndoială și, apoi, să considere diferențele dintre acele categorii ca fiind înnăscute, doar pentru că este o opinie comună, fără a săpa suficient de adânc pentru alte explicații și fără a investiga erorile instrumentelor de măsură pe care le utilizează.

După cum punctează Carol Travis în *The Mismeasure of Women*[7], există multe exemple similare în istoria psihologiei genului. De exemplu, cercetările inițiale despre conformism arătau că femeile sunt mai conformiste decât bărbații. Aceste rezultate au fost utilizate pentru a susține că femeile erau în mod natural inferioare intelectual bărbaților. Cercetări ulterioare au arătat însă că nivelul lor de conformism este similar și că acesta este, de fapt, influențat de gradul de familiaritate cu sarcina pe care o primeau[8]. Cercetările inițiale utilizau sarcini familiare mai mult bărbaților decât femeilor, prin prisma modului în care erau construite – de exemplu, sarcini tehnice. Psihologii nu au continuat să investigheze, pentru că rezultatele le confirmau ipotezele misogine.

Pe baza acestor exemple, putem concluziona că, în trecut, psihologii erau părtinitori. Acum însă, știm suficient de multe încât să nu mai facem astfel de erori. Însă, atenție: o astfel de perspectivă ar fi riscantă, întrucât ne-ar predispune într-o mult mai mare măsură la a face din nou aceleași greșeli. După cum afirmă psihologul Rosalind Gill, „nu te poți detașa de cultură"; de aceea, e nevoie să păstrăm aceeași perspectivă critică și pentru ceea ce facem acum, în prezent.[9]

Construirea unei psihologii a sexului

Analizând cărţile de psihologie din domeniul sexului şi al sexualităţii, descoperim că sunt influenţate atât de normele culturale dominante, cât şi de modul în care psihologii implicaţi se plasează în cadrul acestor norme. Temele acoperite, cercetările şi teoriile pe care autorii consideră că e important să le includă, precum şi modul în care sunt discutate variază semnificativ de la o carte la alta.[10] Sper că vei analiza critic informaţiile pe care le voi prezenta despre psihologia sexului în această carte – aşa cum ai face cu orice altă carte. Asemenea tuturor celorlalţi, sunt influenţată la rândul meu de propriile viziuni şi experienţe în raport cu această temă, precum şi de contextul cultural şi de modul în care mă raportez la el.[11]

Aşadar, îmi propun să prezint ce a descoperit psihologia despre sex şi sexualitate, dar şi cum psihologia în sine a fost implicată în crearea şi susţinerea unor convingeri despre sex şi sexualitate. Este important să ai în vedere faptul că face aceste lucruri. În Capitolul 2, vei vedea că modul în care psihologii şi sexologii au măsurat sexualitatea a fost influenţat de viziunile culturale predominante asupra sexualităţii, dar a şi contribuit la formarea acestora. În Capitolele 3 şi 4 vei vedea cum categoriile nosologice ale problemelor sexuale şi clasificarea „parafiliilor", folosite de psihiatri şi psihologi, s-au schimbat dramatic de-a lungul timpului: dovezi clare ale relaţiei dintre psihologie şi cultura în schimbare în care se dezvoltă. În Capitolul 5, vom explora cercetări şi teorii ale unor psihologi care se poziţionează diferit în dezbaterile actuale din jurul sexualizării.

CE ESTE SEXUL?

Iată întrebarea pe care ne-o vom pune constant pe parcursul acestei cărţi, pe măsură ce explorăm teoriile şi cercetările psihologice din acest domeniu, atât cu privire la modul în care au contribuit la cunoaşterea noastră despre sex, cât şi la modul în care au susţinut sau contestat convingerile culturale predominante.

Aşa cum se întâmplă cu multe alte teme legate de psihologia vieţii de zi cu zi, sexul este un subiect despre care toată lumea *crede* că ştie deja, atât din propria experienţă, cât şi din toate informaţiile despre sex care circulă în cultura noastră şi sunt adoptate ca atare. Pentru fiecare subiect pe care îl voi aborda, voi începe întâi cu ceea ce se ştie în general despre tema în cauză. Care sunt ideile preluate ca atare atunci când oamenii vorbesc despre sex sau care sunt ideile populare din manualele despre sex, documentare TV sau reviste? Voi analiza apoi teoriile şi cercetările psihologice din domeniu, pentru a evalua dovezile care stau la baza informaţiilor pe care le avem despre sex, dar şi pentru a explora modalităţile prin care psihologia – şi alte discipline academice similare – a contribuit la înţelegerea noastră actuală asupra sexului.

Sexul e un subiect controversat pentru că este în acelaşi timp peste tot şi nicăieri. Aşa cum vei vedea în Capitolul 5, există, în prezent, perspectiva potrivit căreia trăim într-o cultură profund *sexualizată*, o lume saturată de informaţii, sfaturi şi avertismente cu privire la sex. Este foarte simplu – la un click distanţă – să accesezi filme cu oameni care întreţin relaţii sexuale, informaţii despre orice practică sau problemă sexuală şi tot felul de opinii despre cele mai recente scandaluri sexuale. Totuşi, sexul rămâne un subiect tabu. Pe parcursul cărţii, vei vedea că încă există o stare de îngrijorare cu privire la devierea de la normele sexuale, dar şi numeroase temeri cu privire la atingerea unor standarde de funcţionare sexuală şi la a fi suficient de sexy. Oamenii nu vorbesc despre sex; nici cu profesioniştii din domeniu, nici cu copiii lor, nici măcar cu cei cu care fac sex. În continuare există persoane ridiculizate, stigmatizate, marginalizate, „patologizate" şi tratate asemenea unor criminali, ca urmare a preferinţelor şi practicilor lor sexuale.

Din aceste motive, este important ca psihologii, în mod special, – şi alţi cercetători şi experţi – să obţină şi să promoveze informaţii clare, corecte şi utile despre sex. Este esenţial ca aceştia să identifice şi să înţeleagă felul în care teoriile şi cercetarea sunt *influenţate* de propriile lor experienţe şi de cultura în care

operează, dar şi să conştientizeze puterea pe care o au de a *modela* acea cultură şi experienţele altor oameni (şi responsabilitatea pe care o presupune această putere).[12]

Următoarea diagramă ilustrează potenţialele conexiuni dintre psihologie, cultura populară şi experienţele individuale din acest domeniu, oferind totodată un rezumat pentru ceea ce am prezentat în acest capitol.

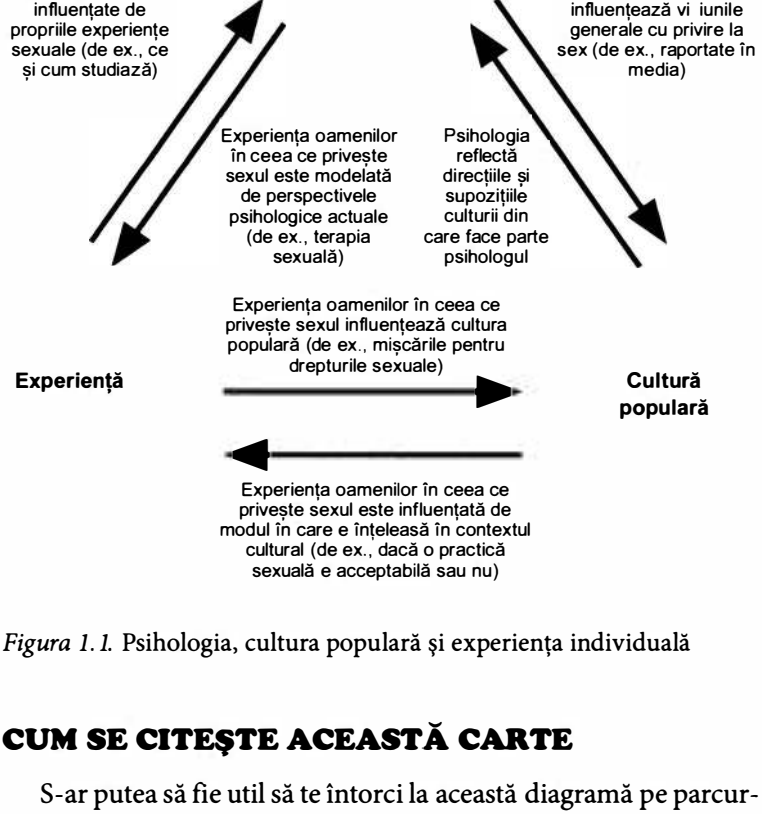
Psihologie
Teoriile şi cercetările psihologilor sunt influenţate de propriile experienţe sexuale (de ex., ce şi cum studiază)
Teoriile şi cercetările psihologice alimentează, influenţează vi iunile generale cu privire la sex (de ex., raportate în media)
Experienţa oamenilor în ceea ce priveşte sexul este modelată de perspectivele psihologice actuale (de ex., terapia sexuală)
Psihologia reflectă direcţiile şi supoziţiile culturii din care face parte psihologul
Experienţa oamenilor în ceea ce priveşte sexul influenţează cultura populară (de ex., mişcările pentru drepturile sexuale)
Experienţă
Cultură populară
Experienţa oamenilor în ceea ce priveşte sexul este influenţată de modul în care e înţeleasă în contextul cultural (de ex., dacă o practică sexuală e acceptabilă sau nu)

Figura 1.1. Psihologia, cultura populară şi experienţa individuală

CUM SE CITEŞTE ACEASTĂ CARTE

S-ar putea să fie util să te întorci la această diagramă pe parcursul cărţii, pentru că vom analiza multe exemple de procese care au fost rezumate aici. Unele exemple nu sunt recente – pentru că

e adesea mai uşor să observăm cum s-au întâmplat aceste lucruri în trecut –, dar este esenţial să ne amintim mereu că sunt în egală măsură valabile pentru psihologia sexului de astăzi. Peste o sută de ani, ceea ce facem acum ar putea să pară la fel de ciudat şi de deranjant pentru cei care citesc despre asta, la fel cum percepem noi acum exemplele despre evaluarea inteligenţei şi conformismul genurilor.

Pe parcursul următoarelor patru capitole, vom avea în vedere patru semnificaţii diferite ale sexului:

Capitolul 2: sexul în contextul sexualităţii sau al orientării sexuale şi sexul ca gen (sexul de care eşti atras);
Capitolul 3: sexul ca „act sexual" sau „contact sexual" şi ce este considerat comportament sexual acceptat (sex „funcţional") şi comportament sexual „disfuncţional";
Capitolul 4: sexul cu referire la practicile şi relaţiile sexuale şi care sunt cele definite ca „normale" sau „anormale";
Capitolul 5: sexul ca senzualitate, „sex de calitate" şi preocupările cu privire la „sexualizarea" oamenilor.

2

SEX ŞI SEXUALITATE

Avem tendința de a percepe sexul ca pe un aspect fundamental al nostru, ca ființe umane. *Sexualitatea* unei persoane este considerată un element esențial al identității acesteia: o informație demografică importantă, măsurată alături de gen, vârstă şi etnie. Credem că e important ca oamenii să fie deschişi cu privire la sexualitatea lor, să „recunoască deschis" cine sunt; totodată, ceea ce ştim despre sexualitatea unei persoane sau presupunerile pe care le facem ne influențează aşteptările cu privire la „ce fel de om e".

CE ESTE SEXUALITATEA?

Ce înțelegem prin „sexualitate"? Dacă ai fi întrebat despre sexualitatea ta într-un formular sau un chestionar, ce răspuns ai da?

Înainte să intrăm în acest capitol, să trecem în revistă câteva dintre cele mai comune supoziții culturale cu privire la sexualitate. Pe măsură ce citeşti, gândeşte-te dacă ele reflectă felul în care tu înțelegi şi te raportezi la sexualitate.

Termenii „sexualitate", „identitate sexuală" şi „orientare sexuală" sunt utilizați relativ interşanjabil, iar ultimii doi ne ajută să relevăm ceea ce înțelegem de regulă prin „sexualitate". Este o trăsătură-cheie a identității unei persoane, cu referire la următorul

aspect: către cine se *orientează* din punct de vedere sexual; cu alte cuvinte, de cine este atrasă din punct de vedere sexual.

Ca *identitate*, sexualitatea este considerată o parte *centrală*, *fundamentală* a noastră, ca fiinţe umane. Drept urmare, se consideră că aceasta este stabilă şi rămâne neschimbată pe parcursul vieţii, ceea ce explică parţial de ce constituie o informaţie cu caracter demografic. Se presupune, în general, că reprezintă o caracteristică naturală sau biologică: te-ai născut aşa şi aşa vei rămâne.

Ca *orientare*, sexualitatea se referă la următorul aspect: de cine suntem atraşi, în funcţie de sexul lor şi de al nostru. Suntem atraşi de „sexul opus" sau de „acelaşi sex"? Suntem heterosexuali sau homosexuali? În general, dacă nu menţionează contrariul, presupunem că oamenii sunt heterosexuali. Dezvăluirea orientării sexuale se asociază de obicei cu homosexualitatea, nu cu heterosexualitatea. De asemenea, avem tendinţa de a adresa mai multe întrebări persoanelor homosexuale decât celor heterosexuale (Când ai realizat că eşti homosexual? Cum ţi-ai dat seama? De ce eşti homosexual?), ceea ce indică faptul că tindem să considerăm heterosexualitatea ca fiind standardul, iar homosexualitatea, ca pe ceva diferit.

Tabelul 2.1. Orientarea sexuală

		Atras de	
		Bărbaţi	**Femei**
Persoana este	**Bărbat**	Homosexual	Heterosexual
	Femeie	Heterosexual	Homosexual

Iată o trecere în revistă a perspectivelor culturale obişnuite asupra sexualităţii:

Sexualitatea este *binară* (eşti fie heterosexual, fie homosexual);

Sexualitatea este un aspect al identităţii, pe baza căruia putem *clasifica* oamenii într-una dintre cele două categorii;

Sexualitatea este *esenţială*: o trăsătură fundamentală stabilă şi care rămâne neschimbată de-a lungul timpului;

Sexualitatea se referă la sexul fiecăruia dintre noi şi al celor de care suntem atraşi (dacă suntem femei sau bărbaţi şi dacă suntem atraşi de femei sau de bărbaţi);

Sexualitatea este o caracteristică *naturală*: ceva cu care ne naştem.

PSIHOLOGIA ŞI SEXUALITATEA

Multe dintre aceste idei despre sexualitate par evidente: ceva ce mulţi dintre noi luăm ca atare. Citind cele de mai sus însă, cu siguranţă ai avut dubii cu privire la unele dintre ele. Poate te-ai întrebat: „Stai puţin, dar bisexualitatea?" sau „Cunosc o persoană a cărei sexualitate s-a schimbat mai târziu în viaţă" sau „Nu există o dezbatere cu privire la influenţa biologiei vs. influenţa mediului asupra sexualităţii?"

Vei vedea în continuare că psihologia a jucat un rol major în ultima sută de ani în formarea acestor idei şi în consolidarea lor în conştiinţa publică. Recent însă, psihologii au contestat aceste ipoteze şi au realizat cercetări pentru a afla dacă sexualitatea nu este cumva mult mai diversă şi mai complexă.

Tot în acest capitol vei descoperi diferitele modalităţi în care psihologii – şi alţi cercetători şi sociologi – au *măsurat* sexualitatea. Te va ajuta să faci o analiză mai detaliată a acestor presupuneri. De asemenea, este o modalitate utilă de a demonstra că modul în care psihologii definesc şi măsoară lucrurile nu este în totalitate neutru şi obiectiv (aşa cum am menţionat şi în Capitolul 1). În realitate, definiţiile şi instrumentele sunt înrădăcinate în credinţele culturale generale, pe care psihologii – ca fiinţe umane care fac parte dintr-o anumită cultură – au tendinţa să le accepte. Cercetările care utilizează acest tip de instrumente întăresc adesea aceste credinţe.

HOMOSEXUAL SAU HETEROSEXUAL?

Prima dată când ni s-a cerut să ne gândim la sexualitatea noastră, am fost probabil întrebați astfel: „Ești heterosexual sau homosexual?". Până să aflăm despre aceste posibilități, este destul de probabil să fi presupus că noi – asemenea altor oameni – suntem heterosexuali, dat fiind că majoritatea cărților, filmelor și a materialelor de predare pentru copii înfățișează cupluri formate dintr-o femeie și un bărbat și familii formate dintr-o mamă și un tată.[1] Gândește-te la poveștile, filmele pentru copii și la lecțiile pe care ți le amintești și cu care ai crescut. Această presupunere că oamenii sunt heterosexuali se numește *heteronormativitate*.

Din păcate, majoritatea oamenilor încă învață despre posibilitatea de a fi altfel decât heterosexuali ca și cum ar fi ceva rău (sau ciudat). Cuvântul „gay" și alți termeni peiorativi pentru homosexualitate încă sunt utilizați des.[2]

Ideea că oamenii sunt fie heterosexuali, fie homosexuali nu reflectă însă modul în care a fost înțeleasă sexualitatea dintotdeauna. Istoricii care studiază această direcție vorbesc despre „invenția homosexualității" în secolul al XIX-lea. Dacă trăiai înainte de acea perioadă, n-ar fi avut niciun sens să te gândești la o persoană ca fiind homosexuală – sau heterosexuală.

Sexologia timpurie

Spre finalul secolului al XIX-lea, numeroși cercetători au început proiectul de clasificare a sexului. La acel moment, psihologia era încă în fază incipientă, astfel că mulți sexologi erau psihiatri sau medici cu alte specializări, mai degrabă decât psihologi. Sexologi precum Richard von Krafft-Ebing, Magnus Hirschfeld și Henry Havelock Ellis au utilizat și în domeniul sexualității criteriul clasificării, o abordare populară în medicină și știință. În general, ei încercau să clasifice diferite forme de deviantă sexuală.

În Capitolul 4 vom reveni la importanța sexologiei timpurii în modelarea concepțiilor noastre cu privire la sex în termeni de „normal" și „anormal". Important pentru ceea ce ne-am propus

aici este că aceste clasificări au pus bazele trecerii de la percepția sexualității ca ceva ce *faci* la ceva ce *ești*. Înaintea acelei perioade, unele comportamente sexuale – precum sodomia – erau considerate păcate sau infracțiuni, și nu ca ceva care te transforma într-un anumit tip de persoană. Iată motivul pentru care vorbim despre „invenția" homosexualității – și a heterosexualității. Atunci, oamenii nu erau priviți ca fiind homosexuali sau heterosexuali.

Înțelegerea sexualității ca identitate a avut un impact major asupra felului în care au fost tratați oamenii. Însemna că puteau fi discriminați, priviți ca infractori, chiar „patologizați" pe baza sexualității lor: considerați fundamental răi, defecți sau bolnavi. Dar a însemnat și faptul că puteau lupta pentru drepturile lor; sexualitatea lor îi transforma într-un anumit tip de oameni care trebuie să fie tratați la fel ca toți ceilalți. Într-adevăr, unii dintre primii sexologi au fost implicați în cele mai timpurii versiuni ale mișcării pentru drepturile homosexualilor.

Freud și psihanaliza

Faimosul părinte al psihanalizei, Sigmund Freud, este responsabil pentru dezvoltarea ideilor primilor sexologi și pentru sădirea lor în imaginația colectivă. În timp ce mulți dintre psihologi credeau că există explicații biomedicale pentru sexualitatea unei persoane, Freud considera că sexualitatea se dezvoltă de-a lungul timpului. Cu toate acestea, el era un *esențialist*, întrucât considera sexualitatea o trăsătură centrală a unei persoane, care devenea stabilă la vârsta adultă.

De asemenea, era de părere că există două aspecte esențiale ale sexualității: *scopul* sexual și *obiectul* sexual. Vom reveni la scopul sexual în următorul capitol, întrucât se referă la acele părți ale corpului care ne aduc satisfacție sexuală.

Teoria lui Freud despre obiectul sexual a fost crucială în stabilirea binarității homosexual/heterosexual pe care o analizăm aici. Potrivit acestei teorii, oamenii se nasc „polimorf perverși" și capabili să simtă atracție indiferent de genul persoanei. Totuși,

traversând o serie de stadii de dezvoltare, ei devin maturi din punct de vedere sexual. Freud a afirmat că oamenii ajung la o *alegere* de *obiect* sexual stabilă: atracția față de sexul opus după depășirea complexului lui Oedip. Acest lucru presupune identificarea cu părintele de același sex după ce, anterior, fusese dorit părintele de sex opus, iar părintele de același sex fusese perceput ca un rival. Dacă nu se reușea depășirea în totalitate a complexului lui Oedip, persoana ajungea să se simtă atrasă de părintele de același sex.

Vedem, așadar, că primii sexologi și psihanaliști și-au pus amprenta asupra modului în care privim sexualitatea astăzi, și anume ca un aspect fundamental al identității noastre, cu caracter binar: atracția față de același sex sau față de sexul opus.

Psihologia și binaritatea homosexualitate/heterosexualitate

În prezent, majoritatea psihologilor acordă puțină atenție teoriilor lui Freud – pe care le consideră cel puțin neștiințifice.[3] Totuși, ideea că oamenii au o orientare sexuală inerentă către același sex sau către sexul opus a rămas relativ neschimbată.

În urmă cu câțiva ani, am analizat cele mai importante manuale de psihologie de la acel moment, pentru a vedea cum abordează sexualitatea.[4] Am observat că această temă era aproape exclusiv acoperită în secțiunile de psihologie biologică – și într-adevăr, concepția dominantă cu privire la sexualitate a trecut de la perspectiva influenței mediului la perspectiva biologică. Majoritatea cărților abordau sexualitatea în același mod: îi era acordată o secțiune, care oferea explicații (majoritatea biologice) pentru homosexualitate. Des întâlnite erau încercările de a identifica o „genă pentru homosexualitate", precum și cercetările care ar putea sugera existența unei cauze genetice cu privire la diferențele dintre persoanele heterosexuale și cele homosexuale. Vom aborda din nou acest subiect atunci când ne vom întoarce la aspectul biologie/mediu (*nature vs. nurture*).

Ce se poate observa în urma acestei analize este că în psihologie încă este o practică obişnuită aceea de a privi sexualitatea ca fiind stabilă şi binară; heterosexualitatea este prin definiţie standardul, în timp ce homosexualitatea încă presupune explicaţii pentru simpla ei existenţă.

Bisexuali invizibili... în psihologie

Este important de menţionat, în acest context, că am găsit puţine referiri în cărţile de psihologie despre posibilitatea existenţei bisexualităţii. Jumătate dintre acestea nici nu îi recunoşteau existenţa şi puneau întrebări precum „De ce unii preferă parteneri de alt sex, în timp ce alţii preferă parteneri de acelaşi sex?", fără să ia în calcul posibilitatea că există oameni care nu preferă niciuna dintre variante, sau oameni care le preferă pe ambele. Cealaltă jumătate aborda problematica bisexualităţii foarte expeditiv, iar apoi continua să analizeze teoriile şi cercetările cu privire la persoanele homosexuale şi heterosexuale. Adesea, referirile la bisexualitate erau făcute cu scopul de a-i minimiza importanţa, argumentând fie că nu există, fie că e foarte rar întâlnită.

Această gândire sceptică cu privire la faptul că bisexualitatea ar putea fi o orientare sexuală legitimă a fost des întâlnită în psihologie în ultimele decenii. Mulţi psihologi insistă că sexualitatea are caracter binar şi, prin urmare, bisexualitatea nu are cum să existe.

Un studiu renumit prezentat în *New York Times* raportează că bărbaţii bisexuali sunt „fie heterosexuali, fie homosexuali, fie mincinoşi".[5] Studiul pretinde că a descoperit faptul că bărbaţii care se prezentau ca fiind bisexuali răspundeau doar într-o manieră fie exclusiv „homosexuală", fie „heterosexuală".[6] Tot în cadrul acestui studiu, bărbaţii care au raportat că sunt homosexuali, heterosexuali sau bisexuali au fost conectaţi la un aparat de *pletismografie penianã*, care măsoară gradul de excitaţie sexuală. Apoi, le-au fost prezentate filme pornografice cu doi bărbaţi sau cu două femei care făceau sex. Aproximativ o treime dintre participanţi nu au

răspuns suficient la niciunul dintre stimuli pentru a fi incluși în analiza datelor. Ceilalți au reacționat fie doar la primul film, fie doar la al doilea, dar nu la amândouă. Gândește-te puțin la acest studiu. Este nivelul de excitație un indicator bun pentru orientarea sexuală „adevărată" a oamenilor? Consideri că susține concluzia potrivit căreia atracția bisexuală nu există?

Studiul a fost criticat din câteva motive. Cu siguranță ne putem îndoi de ideea conform căreia oamenii sunt „atrași homosexual" în cazul în care reacționează sexual la imagini cu doi bărbați făcând sex și „atrași heterosexual" pentru că răspund la imagini cu două femei care fac sex. Evident, cercetătorii au evitat pornografia care includea un bărbat și o femeie pentru că rezultatele ar fi fost incerte. Totuși, toți bărbații heterosexuali sunt atrași de imaginea a două femei împreună? Putem concluziona că o femeie este heterosexuală dacă reacționează la un film cu doi bărbați împreună? Mai mult, este posibil ca mulți bărbați bisexuali să fi fost eliminați din studiu dacă făceau parte din grupul care nu a manifestat un nivel suficient de ridicat de excitație ca reacție la unul dintre filmele incluse în cercetare.

Interesant este faptul că studiul a fost reluat de același laborator de cercetare câțiva ani mai târziu.[7] După ce au luat în calcul criticile care le-au fost aduse inițial, laboratorul *a găsit* apoi participanți care înregistrau un tipar specific atracției bisexuale. Acesta este un pas mult mai mare în psihologie spre recunoașterea existenței bisexualității, chiar dacă renunțarea la ipoteza binarității se face încă lent.

Perspectiva binară asupra sexualității este adânc înrădăcinată la nivel cultural, în timp ce bisexualitatea încă este contestată în media, considerată suspectă, „doar o etapă" sau ca fiind absolut inexistentă. Rezultatele din cercetarea psihologică din domeniul sănătății psihice, care analizează experiența bisexuală, arată în mod covârșitor că persoanele bisexuale au o sănătate psihică mai precară decât cele heterosexuale sau homosexuale. Aceste rezultate au fost asociate cu faptul că persoanele bisexuale sunt în mod frecvent marginalizate sau stigmatizate din cauza sexualității lor.[8]

Gândiți-vă cum a fost să fii bisexual în anii dintre studiul original și cea de-a doua versiune – când rezultatele științifice susțineau ipoteza potrivit căreia persoanele bisexuale erau fie homosexuale, fie heterosexuale, fie mincinoase.

CATEGORII SAU UN CONTINUUM?

Așadar, am văzut că, în prezent, există un relativ consens în psihologie cu privire la faptul că sexualitatea nu este binară, iar această idee își face loc treptat în cultura populară. Din acest motiv, studiile din domeniul sexualității – cum este cel din cercetarea clinică pe care tocmai l-am menționat – includ acum o scară demografică ce conține *trei* categorii pentru orientarea sexuală. Pentru a vă face o idee despre cum arată, iată scara demografică actuală a orientării sexuale, recomandată de Comisia pentru Egalitate și Drepturile Omului (*Equality and Human Rights Commission*).[9]

Categorii demografice

Care dintre următoarele categorii te caracterizează cel mai bine?

Heterosexual/ă	☐
Gay sau lesbiană	☐
Bisexual/ă	☐
Altele	☐
Prefer să nu spun	☐

Tu ce variantă ai bifa? Ce fel de informație demografică surprinde și ce anume lipsește, cu referire la înțelegerea sexualității unei persoane?

Ca răspuns la această întrebare, e posibil să te fi gândit că aceste etichete, ce reprezintă orientarea sexuală, ne ajută să ne facem o idee despre felul în care o persoană se descrie pe sine, dar nu și despre comportamentul ei propriu-zis sau despre persoanele de

care se simte de fapt atrasă. Aceasta este una dintre problemele pe care încearcă să le abordeze studiile care utilizează pletismografia peniană şi fotopletismografia vaginală. De exemplu, este posibil ca o persoană să nu fi avut experienţe sexuale sau să nu se fi simţit atrasă de un singur gen, dar să se considere în continuare heterosexuală, poate pentru că se teme de homofobie (dacă se identifică pe sine ca fiind heterosexuală) sau pentru că simte că aparţine unei comunităţi de homosexuali (dacă se identifică pe sine ca fiind homosexuală) şi nu vrea să fie respinsă de acea comunitate.

Identificarea cu o anumită orientare sexuală depinde şi de cultură: nu toate culturile şi comunităţile fac asta. Până la urmă, aici există doar trei opţiuni: heterosexual, bisexual sau homosexual. Te vei întreba dacă asta acoperă diversitatea atracţiei sexuale pe care o trăiesc oamenii. Vom reveni la acest aspect în curând.

Aşadar, ce alte modalităţi pentru a măsura sexualitatea unei persoane mai există, dacă admitem faptul că cele trei categorii identitare nu o pot surprinde în totalitate? Un exemplu despre care este posibil să fi auzit este scara Kinsey, care face mai mult decât să adauge bisexualitatea între homosexualitate şi heterosexualitate: pune sexualitatea pe un *spectru* sau pe un *continuum*.

Alfred Kinsey a fost un biolog american, care s-a făcut remarcat în anii '40. El a observat impactul negativ pe care îl aveau asupra lui şi asupra studenţilor lui tabuurile culturale şi ignoranţa în raport cu sexul în acea perioadă. Unele dintre acestea erau rămăşite ale teoriilor psihanalitice şi ale devianţei sexuale despre care am vorbit mai devreme. Astfel, Kinsey a început să studieze sexul dintr-o perspectivă ştiinţifică: să informeze pe toată lumea cu privire la situaţia sexuală a oamenilor. Pe baza interviurilor ample luate de echipa lui cu privire la istoricul sexual al mii de indivizi, au fost publicate două cărţi: *Sexual Behavior in the Human Male* şi *Sexual Behavior in the Human Female*. Acestea sunt cunoscute drept Rapoartele lui Kinsey şi imediat au devenit bestselleruri.[10] Printre alte descoperiri care au zdruncinat din temelii concepţiile culturale despre sex, cercetările lui Kinsey au arătat că 92% dintre bărbaţi şi 62% dintre femei se masturbaseră, 70% dintre cupluri făceau sex oral, 11%, sex

anal şi că între 67% şi 98% dintre bărbaţi şi aproximativ 50% dintre femei întreţinuseră relaţii sexuale înainte de căsătorie.[11]

Ce ne interesează pe noi aici însă, este scara Kinsey. Întrucât acesta era interesat de comportament mai mult decât de identitate, în loc să întrebe oamenii despre sexualitatea lor, el i-a plasat pe un continuum, de la exclusiv heterosexual la exclusiv homosexual, pe baza experienţelor lor sexuale.

Scara Kinsey

0 exclusiv heterosexual
1 predominant heterosexual, doar într-o mică măsură homosexual
2 predominant heterosexual şi într-o oarecare măsură şi homosexual
3 deopotrivă heterosexual şi homosexual
4 predominant homosexual şi într-o oarecare măsură heterosexual
5 predominant homosexual, doar într-o mică măsură heterosexual
6 exclusiv homosexual
7 nu simt atracţie sexuală

Pe baza acestei clasificări, Kinsey a aflat că între 2% şi 6% dintre femei şi 4% dintre bărbaţi erau exclusiv homosexuali. Între 6% şi 14% dintre femei şi 46% dintre bărbaţi au avut atât experienţe heterosexuale, cât şi homosexuale, iar 13% dintre femei şi 37% dintre bărbaţi au avut cel puţin o experienţă homosexuală până la orgasm.

Opreşte-te pentru câteva secunde şi vezi unde te situezi pe scara Kinsey. Ai dificultăţi în a decide? Ce crezi că surprinde acest instrument de măsurare şi ce anume crezi că nu ia în considerare în încercarea de a înţelege sexualitatea unei persoane?

Scara Kinsey se bazează mai mult pe experienţă decât pe identitate şi reuşeşte să surprindă o serie de experienţe. Este un lucru important, pentru că obţinem statistici foarte diferite atunci când ne raportăm doar la identitatea sexuală comparativ cu raportarea la experienţa sexuală. Analizând studiile din America şi Marea Britanie, de trei ori mai mulţi oameni raportează că au avut cel

puțin o experiență sexuală cu o persoană de același sex decât cei care se definesc ca fiind homosexuali sau bisexuali (LGB). În cel mai recent exemplu de studiu din Marea Britanie din perioada în care scriam această carte, compania de sondaje YouGov a aflat că 88,7% dintre adulți se identificau ca fiind heterosexuali, 5,5% ca fiind homosexuali și 2,1% ca fiind bisexuali. Însă, când li s-a cerut să se plaseze pe scara Kinsey, 72% dintre adulți și 46% dintre adulții cu vârste cuprinse între 18 și 24 de ani au ales varianta 0; 4% dintre adulți în general și 6% dintre adulții tineri au optat pentru varianta 6. Asta înseamnă că un sfert dintre adulți și jumătate dintre adulții tineri se plasau undeva între extreme. Această statistică este fascinantă atunci când o comparăm cu preconcepțiile culturale, dar și cu cele psihologice, care considerau bisexualitatea ca fiind inexistentă sau extrem de rară.

Cercetările lui Kinsey au fost criticate din cauza modului în care au fost colectate și analizate datele – ceea ce face dificilă generalizarea rezultatelor la întreaga populație. Din nou, acest lucru ne avertizează cu privire la faptul că modul în care psihologii – și alți cercetători – studiază sexul și sexualitatea are o influență majoră asupra rezultatelor la care ajung. Rezultatele diferite de-a lungul anilor, din studii, culturi și generații diferite sugerează, de asemenea, că există o componentă socială în felul în care trăim, identificăm și ne raportăm la sexualitatea noastră – subiect la care ne vom întoarce spre finalul capitolului.[12]

Deși cercetările lui Kinsey se bazau pe comportamentul sexual raportat de oameni, nu este încă foarte clar dacă participanții de la studiul realizat de YouGov se referă la experiența lor sau la atracția pe care o simt. Această diagramă ne ajută să ne facem o idee despre modul în care pot să difere proporțiile în funcție de întrebările pe care ni le punem.

Identitate, experienţă, atracţie

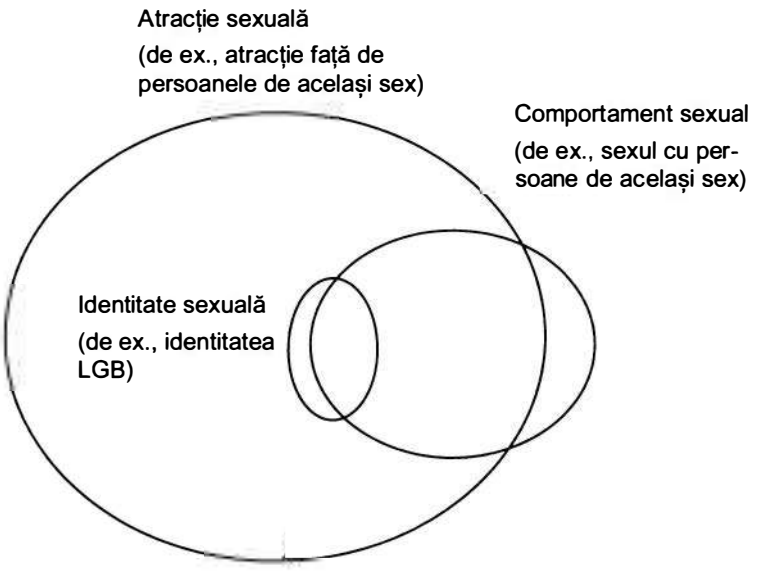
Atracţie sexuală
(de ex., atracţie faţă de persoanele de acelaşi sex)
Comportament sexual
(de ex., sexul cu persoane de acelaşi sex)
Identitate sexuală
(de ex., identitatea LGB)

Figura 2.1. Identitatea, comportamentul şi atracţia sexuală

Pentru fiecare aspect al sexualităţii, cei mai mulţi oameni vor simţi acea atracţie fără să acţioneze corespunzător sau să se identifice cu ea. Unii se vor comporta ca atare, iar alţii (un număr şi mai mic) se vor identifica cu aceasta. Suprapunerile din diagramă sunt ca urmare a faptului că unii oameni se vor identifica cu o anumită orientare sexuală, fără a se fi comportat în concordanţă cu aceasta (de exemplu, tinerii şi celibatarii), iar alţii se vor comporta în moduri care nu corespund atracţiei lor sexuale (de exemplu, unii actori, persoane care lucrează în industria sexului şi cele care îşi descoperă sexualitatea).

O altă limitare a scării Kinsey – cel puţin în versiunea în care a fost utilizată în sondajul realizat de YouGov – constă în faptul că, asemenea termenilor demografici care surprind identitatea, ne oferă doar o imagine temporară asupra modului în care indivizii

își descriu sexualitatea în momentul în care completează chestionarul. Așadar, dacă nu suntem atenți, astfel de cercetări – realizate la un singur moment în timp și care se bazează pe o singură colectare de date – pot lăsa impresia că sexualitatea este relativ statică, stabilă – fără a verifica însă dacă lucrurile stau într-adevăr așa.

STABILĂ SAU FLUIDĂ?

Fritz Klein, psihiatru și sexolog american care l-a urmat pe Kinsey, a inițiat această linie de cercetări în domeniul sexualității din cauza minusurilor scării Kinsey, pe care tocmai le-am menționat.[13] Încearcă să completezi și tu grila sau gândește-te dacă este un instrument mai bun decât cel al lui Kinsey.

Vei observa că această scară ia în considerare atracția sexuală, comportamentul și identitatea, și nu studiază doar una dintre acestea. De asemenea, surprinde câteva dimensiuni suplimentare ale sexualității, precum identitatea politică, potențial diferită de cea sexuală. De exemplu, o persoană ar putea să fie foarte implicată în lupta pentru drepturile LGB fără a fi ea însăși LGB, poate datorită faptului că are prieteni sau membri ai familiei care sunt LGB. De asemenea, ia în calcul posibilitatea importantă ca aceste aspecte să nu fie stabile și statice, ci să se schimbe de-a lungul timpului. Cercetările care au utilizat această grilă au arătat că, într-adevăr, valorile pe care le aleg oamenii pentru fiecare dimensiune variază adesea de-a lungul timpului.[14]

Fluiditatea sexuală

Teoria lui Klein potrivit căreia sexualitatea ar putea fi dinamică, fluidă nu a fost adoptată imediat ce acesta a făcut-o cunoscută, în anii '80, și cu siguranță nu a beneficiat niciodată de atenția de care s-a bucurat scara Kinsey. În ultimii ani, asistăm însă la o reorientare a atenției către conceptul de sexualitate dinamică sau *fluiditate sexuală*. Un cercetător de seamă în acest domeniu este

Lisa Diamond.[15] Diamond a studiat o sută de femei care s-au simțit într-o oarecare măsură atrase de persoanele de același sex, de-a lungul unui deceniu. Ea a aflat că aproximativ două treimi dintre femei și-au schimbat identitatea sexuală cel puțin o dată pe parcursul acestei perioade, în toate direcțiile posibile (de la lesbiană la bisexuală, de la bisexuală la heterosexuală, de la lipsa unei identități sexuale la lesbiană etc.). Aceste schimbări au coincis adesea cu genul actualului lor partener sexual sau romantic. Diamond a concluzionat că aceasta este o dovadă a fluidității sexuale: abilitatea de a ajusta atracția romantică sau sexuală la o anume persoană și nu la o întreagă categorie de gen.

	Concepte	Mai mult de 10 ani în urmă	Mai mult de 5 ani în urmă	Mai mult de un an în urmă	Anul trecut	În viitor
1	Atracție sexuală – cine te excită					
2	Comportament sexual – cu cine faci sex					
3	Fantezii sexuale – cu cine ai fantezii sexuale					
4	Preferința emoțională – cu cine formezi legături emoționale puternice					
5	Preferința socială – cu cine îți place să îți petreci timpul liber					
6	Stilul de viață – identitatea sexuală a celor cu care îți petreci timpul					

	Concepte	Mai mult de 10 ani în urmă	Mai mult de 5 ani în urmă	Mai mult de un an în urmă	Anul trecut	În viitor
7	Identitatea sexuală – propria ta identitate					
8	Identificare politică – cu cine te identifici					

Rândurile 1-5: 1 = Doar celălalt sex; 2 = Preponderent celălalt sex; 3 = Mai degrabă celălalt sex; 4 = Ambele sexe în egală măsură; 5 = Mai degrabă acelaşi sex; 6 = Preponderent acelaşi sex; 7 = Doar acelaşi sex; 0 = Nu mi se aplică.

Rândurile 6-8: 1 = Exclusiv heterosexual; 2 = Preponderent heterosexual; 3 = Preponderent bisexual, puţin heterosexual; 4 = Exclusiv bisexual; 5 = Preponderent bisexual, puţin homosexual; 6 = Preponderent homosexual; 7 = Exclusiv homosexual.

De la primul studiu al lui Diamond, diferenţele de gen în ceea ce priveşte fluiditatea sexuală s-au bucurat de atenţie specială, mulţi psihologi susţinând că femeile sunt mai fluide din punct de vedere sexual decât bărbaţii. De exemplu, revenind la studiile despre excitaţia fiziologică pe care le-am menţionat mai devreme, Meredith Chivers şi colegii au arătat că femeile au reacţii la nivel genital la orice fel de acte sexuale (inclusiv cele între bărbaţi şi femei, între femei, între animale), în timp ce bărbaţii au avut reacţii în funcţie de genul persoanelor pe care le priveau (în concordanţă cu orientarea lor sexuală).[16] Asemenea lui Diamond, Ritch Savin Williams şi colegii au realizat un studiu privind identitatea sexuală de-a lungul timpului şi au aflat că identitatea sexuală a bărbaţilor se schimbă într-o mai mică măsură decât a femeilor.[17] Cu toate acestea, un alt sondaj american realizat la nivel naţional a arătat că jumătate dintre bărbaţii cu o identitate bisexuală au raportat o schimbare a acesteia pe parcursul timpului, aşa că, dacă eşti bărbat, nu înseamnă neapărat că ai o sexualitate stabilă.[18]

Deşi unii cercetători susţin existenţa unor diferenţe de gen fundamentale pentru a explica aceste rezultate, este important să ţinem cont şi de rolul pe care îl joacă homofobia şi bifobia în acest context. În societate, masculinitatea este încă definită în contradicţie cu feminitatea şi homosexualitatea[19]: a fi un „bărbat adevărat" înseamnă să nu fii feminin şi să nu fii homosexual. În sprijinul influenţei culturale, un alt studiu realizat pe bărbaţi care au avut relaţii sexuale cu alţi bărbaţi a arătat că mai mulţi dintre aceştia raportau că sunt heterosexuali decât homosexuali şi aproape niciunul, bisexual.[20] Indiferent care ar fi motivele, este clar că unii oameni simt sexualitatea ca fiind relativ stabilă de-a lungul timpului, în timp ce alţii o percep ca fiind mai fluidă şi mai schimbătoare.

S-ar putea să ţi se pară util să reflectezi la acele aspecte ale sexualităţii tale şi la categoriile de persoane pe care le găseşti atractive (dacă este cazul), atât la cele care s-au schimbat de-a lungul timpului, cât şi la cele care au rămas relativ stabile. Este important de subliniat că fluiditatea sexuală nu se referă la „schimbarea din proprie voinţă". Deşi unii oameni au observat că anumite experienţe sexuale au activat tipare de atracţie şi excitaţie de care nu erau conştienţi, eforturile de a schimba sexualitatea unei persoane – de regulă, pentru a se conforma la nişte standarde mai acceptabile social – au eşuat în mare parte şi sunt discutabile din punct de vedere etic.[21]

TOTU-I DESPRE SEX?

Mai este un aspect pe care probabil l-ai observat la cercetările discutate până acum, indiferent că au utilizat liste demografice, continuumuri sau instrumente pentru măsurarea excitaţiei. De fapt, s-ar putea să *nu* îl fi observat, întrucât este adesea trecut cu vederea de majoritatea psihologilor. Mă refer la presupunerea că sexualitatea – fie ca identitate, experienţă sau atracţie şi fie că este stabilă sau fluidă – se referă numai la sexul persoanei de care suntem atraşi. Chiar şi scara Kinsey şi grila lui Klein presupun că

trăsătura definitorie a sexualității unei persoane este măsura în care aceasta este atrasă de același sex sau de sexul opus.

Această abordare are două probleme. În primul rând, ca și orientarea sexuală, sexul și genul nu sunt binare; așadar, distincția „același sau opus", pe care am folosit-o până acum, este problematică. În al doilea rând, nu ține cont de toate celelalte caracteristici ale sexualității unei persoane, care ar putea fi relevante sau chiar mai importante decât sexul sau genul persoanelor pe care le găsesc atractive sau cu care întrețin relații sexuale.

Sex/gen

Psihologii folosesc adesea cuvântul „sex" cu referire la caracteristicile noastre biologice, iar „gen" pentru a indica dacă cineva își asumă rolurile și comportamentele asociate social cu masculinitatea sau feminitatea (sau cu ambele, sau cu niciuna). În realitate, lucrurile sunt mai complexe de atât, pentru că există o mulțime de alte fațete ale sexului/genului nostru biologic, psihologic și social și niciuna dintre acestea nu este pur și simplu binară (femeie sau bărbat).

Începând cu biologia, există diversitate la nivelul tuturor aspectelor legate de sex/gen. Întâlnim diversitate la nivelul alcătuirii cromozomiale, la nivelul sensibilității și al resurselor hormonale sau al organelor genitale (nu este întotdeauna clar ce este penisul sau clitorisul). De asemenea, există diversitate la nivelul trăsăturilor fizice, pe care avem tendința de a le considera fie specific „masculine", fie specific „feminine"; contrar prezicerilor noastre pe baza stereotipurilor de gen (înălțime, tonul vocii, putere, părul corporal și mărimea pieptului), mulți oameni se plasează la capătul „opus" al spectrului. După cum spunea geneticianul Anne Fausto-Sterling:

> *În timp ce bărbatul și femeia se plasează la extremele unui continuum biologic, există o mulțime de organisme (...) care îmbină componente anatomice atribuite în mod convențional*

bărbaților și sau femeilor. (...) Tehnicile chirurgicale moderne ajută la menținerea acestui sistem al celor două sexe. Astăzi, cazurile cu copii care se nasc cu ambele sexe sau cu niciunul – un fenomen destul de comun – dispar de obicei pentru că doctorii „corectează" imediat prin intervenție chirurgicală.[22]

Cercetările recente au arătat că nici creierele nu sunt binare. Specialistul în neuroștiințe Daphna Joel (și colegii) a descoperit că ideea unui creier specific bărbatului și a unuia specific femeii este un mit: între 0% și 8% dintre oameni au toate acele caracteristici cerebrale pe care te-ai aștepta să le aibă pe baza sexului. Majoritatea însă are o combinație a acestor caracteristici.[23] Un alt specialist în neuroștiințe, Cordelia Fine, a scos în evidență *neuroplasticitatea*, care se referă la faptul că multe dintre diferențele de gen care sunt *identificate* în creier sunt ca urmare a felului în care oamenii au integrat rolurile de gen – adică s-au format doar anumite conexiuni neuronale.[24] Diferențele cerebrale în funcție de gen sunt mai mult un efect al experiențelor de gen decât o cauză a acestora.

Așadar, nu este surprinzător faptul că, la nivel global, multe culturi recunosc existența a mai mult de două genuri.[25] În ciuda tendinței vestice de a considera că genul este binar, ca și în cazul sexualității, lucrurile par să se schimbe. Probabil că știi de varietatea de termeni care descriu identitatea de gen pe care site-ul de socializare Facebook o oferă utilizatorilor din Marea Britanie: până la 71 de posibilități diferite în acest moment, inclusiv opțiuni precum *bigender*, genul neutru, androgin, genul homosexual, gen fluid (*fluid gender*). Potrivit statisticilor oficiale, în Marea Britanie, în jur de 1 din 250 de oameni se definește ca fiind non-binar, atunci când primește și alte opțiuni.[26] Într-un alt studiu realizat de Daphna Joel și colaboratorii s-a arătat că, în populația generală, peste o treime dintre persoane au afirmat că se simt, într-o oarecare măsură, de „celălalt" gen, de „ambele genuri" și/sau de „niciunul dintre genuri".[27] Gândește-te dacă tu

(sau cei pe care îi cunoşti) te identifici perfect cu stereotipurile culturale de masculinitate şi feminitate.[28]

În ceea ce priveşte sexualitatea, unii oameni îşi percep genul ca fiind foarte stabil, unii ca fiind fluid, iar alţii, în schimbare; şi, de asemenea, în populaţie sunt reprezentate toate variantele situate între acestea. Pentru unii oameni (*cisgender*), genul care le-a fost atribuit la naştere – de regulă, în funcţie de organele lor genitale – corespunde modului în care îşi resimt propriul gen; pentru alţii însă (*transgender*) – inclusiv persoanele care nu se identifică cu unul dintre genuri – acest lucru nu este valabil.

Revenind la diagrama de la începutul capitolului, despre modul în care înţelegem la nivel cultural orientarea sexuală, am putut observa că presupune faptul că atât genul, cât şi sexualitatea sunt binare (bărbat/femeie, homosexual/heterosexual); dar este posibil ca aceste categorii binare să fi fost impuse unei experienţe umane deloc dihotomice. Dacă acest lucru este adevărat, atunci orice instrument care presupune că există două şi numai două genuri de care o persoană s-ar putea simţi atrasă (acelaşi, opus sau într-o oarecare măsură, ambele) va fi viciat.

Centrarea pe sexul/genul de care suntem atraşi

Ne confruntăm, în acest context, cu o altă problemă, poate chiar mai semnificativă: importanţa acordată atât genului, cât şi orientării sexuale în definirea unei persoane. Psihologul Sandra Bem a ridicat următoarea problemă: de ce, în activitatea ei, genul este o caracteristică atât de importantă? Ea a argumentat că genul nu este util ca modalitate de clasificare şi că psihologia – şi cultura în general – ar trebui să renunţe în totalitate la utilizarea categoriilor de gen.[29]Acelaşi lucru poate fi spus şi despre orientarea sexuală. Întorcându-ne la studiile Lisei Diamond, acestea au arătat că, pentru multe dintre femeile pe care le-a studiat, sexualitatea era determinată de persoana pe care o găseau atractivă sau cu care aveau o relaţie, şi nu de genul acesteia.

Aceste rezultate corespund cu cercetările realizate pe persoane bisexuale, care au arătat că mulți definesc bisexualitatea ca atracție față de persoane „independent de genul lor"; pentru aceştia, genul – văzut ca trăsătură a potențialilor parteneri – este la fel de important precum culoarea ochilor, de exemplu.[30] Se explică astfel şi abundența de termeni din ultimii ani, care descriu identitatea sexuală – în mod similar cu termenii de pe Facebook care descriu genul. Tinerii folosesc din ce în ce mai multe cuvinte pentru a-şi descrie sexualitatea, precum „pansexual", „homo", „excentric", „adept al poliamoriei", „asexual", „sapiosexual", „scoliosexual" şi multe altele.[31]

Unii psihologi – şi sociologi – studiază sexualitatea mai mult din punct de vedere *calitativ* decât *cantitativ*: le cer persoanelor cu anumite orientări sexuale să descrie sau să discute despre experiența lor şi nu să încerce să o definească prin numere. Abordând lucrurile în acest mod, află adesea că se acordă foarte puțină atenție genului de care suntem atraşi. În schimb, oamenii vorbesc mult mai în detaliu despre alte aspecte relaționate cu sexualitatea lor: precum sentimentul apartenenței la un anumit grup social şi abilitatea de „a fi ei înşişi"[32] sau aspecte detaliate privind fanteziile şi experiențele lor sexuale.[33]

Teoreticianul sexolog Eve Kosofsky Sedgwick face câteva observații cu privire la perspectiva îngustă asupra orientării sexuale:

> *...este destul de surprinzător că, dintre foarte multele dimensiuni pe baza cărora poate fi diferențiată activitatea genitală a oamenilor (dimensiuni care includ preferința pentru anumite acte, anumite zone sau senzații, anumite tipare fizice, o anumită frecvență, anumite semnificații simbolice, relații de vârstă sau putere, o anumită specie, un anumit număr de participanți şi aşa mai departe), tocmai una, genul obiectului ales, s-a ivit la granița dintre secole şi a devenit dimensiunea acum larg răspândită a „orientării sexuale".*[34]

Gândeşte-te puţin la asta. Pot fi cuprinse caracteristicile importante ale sexualităţii tale într-un termen care descrie genul pe care îl găseşti atractiv (bisexual, homosexual, heterosexual etc.) sau ar trebui să surprinzi şi alte lucruri (de exemplu, în situaţia în care ai căuta pe un site de matrimoniale o persoană cu care să fii compatibil)? S-ar putea să vrei să ţii cont, de exemplu, de:

tipul de persoană de care eşti atras şi din alte puncte de vedere, precum aspectul fizic, vârsta, personalitatea, stilul vestimentar etc.;

tipul de situaţii, imagini, roluri, activităţi sau fantezii, dacă există, care te excită – şi care te dezgustă – fizic şi psihologic;

tipul de senzaţii fizice care îţi plac şi care îţi displac.

Configuraţii sexuale

Cercetările din psihobiologie au început să ia recent în considerare mai multe dimensiuni ale sexualităţii umane, şi nu doar genul persoanei de care ne simţim atraşi. În abordarea ei asupra sexualităţii umane, Sari Van Anders[35] face o trecere în revistă a cercetărilor din biologie şi psihologie cu privire la următoarele dimensiuni:

sexul fizic al persoanei de care suntem atraşi;

genul persoanei (cât de masculină, feminină sau androgină este, ceea ce ar putea să corespundă sau nu cu sexul fizic);

numărul de persoane de care putem fi atraşi în acelaşi timp (fie că suntem monogami sau nu, sau undeva la mijloc – vezi Capitolul 4).

De asemenea, Van Anders confirmă că există, probabil, multe alte dimensiuni şi vom analiza câteva dintre ele în următoarele capitole (în special, nivelul de atracţie sexuală pe care îl simţim – de la inexistent până la foarte înalt, şi unde ne plasăm pe continuumul supunere/dominare sexuală sau pasivitate/implicare activă).

Aşadar, pentru a putea măsura corespunzător sexualitatea, avem nevoie de ceva mult mai complex decât scara Kinsey sau

grila lui Klein. Ar trebui să ne imaginăm mai multe scări Kinsey, care să surprindă toate aceste dimensiuni, care se intersectează şi interacţionează în moduri foarte complexe. Iar dacă nu e încă suficient de complicat, fluiditatea sexuală presupune faptul că nivelul la care ne plasăm pe toate aceste dimensiuni se schimbă probabil de-a lungul timpului. Şi – aşa cum Van Anders şi Diamond subliniază – s-ar putea să ne aflăm la niveluri diferite în ceea ce priveşte persoanele de care suntem atraşi (dacă suntem), gândurile pe care le avem în timpul masturbării (dacă avem), persoanele cu care avem relaţii apropiate sau romantice (dacă există). Fiecare dintre noi are o *configuraţie sexuală* unică.

BIOLOGIE, MEDIU SAU... ALTCEVA?

Acum, că am analizat modul în care înţelegem sexualitatea, să ne întoarcem la cealaltă întrebare despre acest subiect care a intrigat psihologii (şi alţi cercetători) încă de la început: ce anume *determină* sexualitatea?

Aşa cum am prezentat la începutul capitolului, întrebările cu privire la clasificare şi cauzalitate apăreau cumva în primele teorii ale sexualităţii. Primii sexologi considerau că „devianţa" sexuală (aşa cum fusese clasificată) era explicată de variaţii biologice. Freud considera că sexualitatea adultă este explicată de fixaţia oamenilor într-unul dintre stadiile sexuale de dezvoltare din copilărie, care împiedica formarea unei sexualităţi „sănătoase" la maturitate. În ultimele decenii însă, concepţia dominantă a revenit la explicaţia biologică, în căutarea unei „gene a homosexualităţii" şi a diferenţelor la nivelul creierului, care să explice orientarea sexuală.

Aceste schimbări arată modul în care a fost formulată de regulă întrebarea – în psihologie şi în cultura mai largă –, ca o alegere între „biologie şi mediu". Persoanele homosexuale se nasc aşa sau ajung să fie aşa? Am speranţa că se poate observa deja că există numeroase probleme cu felul în care este formulată întrebarea,

ceea ce înseamnă că orice cercetare care va încerca să ofere un răspuns va avea, în general, o valoare limitată.

Limitări ale întrebării

În primul rând, atunci când formulăm întrebarea astfel, plecăm de la presupunerea că există o orientare sexuală normală (heterosexualitatea) şi o orientare sexuală diferită de aceasta (homosexualitatea), pentru care avem nevoie de o explicaţie. Altminteri, ne-am întreba şi ce anume a determinat heterosexualitatea. Totuşi, după cum am observat pe parcursul acestui capitol, sexualitatea nu are caracter binar. Chiar dacă am putea extrage o singură dimensiune (genul persoanei de care suntem atraşi) asupra căreia să ne concentrăm, tot ar trebui să avem în vedere întregul spectru de posibili factori de atracţie şi lipsa acestora, şi nu să încercăm să explicăm un singur capăt al acestui spectru.

În al doilea rând, problema cauzalităţii pleacă adesea de la premisa că există *o singură* explicaţie valabilă pentru toţi oamenii care au o anumită orientare sexuală. De ce sunt oamenii homosexuali? De ce sunt oamenii bisexuali? Aceste întrebări pot să pară absolut pertinente, pentru că le-am auzit formulate astfel de foarte multe ori. Aşa cum vom vedea în capitolele următoare, aceeaşi problemă se aplică şi atunci când psihologii încearcă să găsească explicaţii pentru alte identităţi şi practici sexuale. Dacă ne întoarcem la ceea ce am învăţat de la Klein şi Van Anders, putem observa o problemă la acest nivel. Dacă – aşa cum pare să fie de fapt – fiecare dintre noi are o configuraţie sexuală unică, care ne plasează la niveluri diferite ale mai multor dimensiuni, atunci este puţin probabil să găsim explicaţii universale pentru sexualitate. Este însă mult mai probabil ca multe alte elemente să fie implicate în conturarea sexualităţii noastre, operând împreună în moduri complexe, care diferă de la o persoană la alta. Mai mult, avem nevoie de explicaţii pentru transformările şi schimbările prin care mulţi oameni trec de-a lungul timpului – fluiditate

sexuală – precum şi pentru experienţele acelora care par să aibă o sexualitate mai stabilă.

Sedgwick, despre care am vorbit mai devreme, a evidenţiat faptul că distincţia biologie/mediu este o altă clasificare cu privire la care ar trebui să ne punem întrebări. Este adevărat că toate aspectele trăirii umane pot fi puse fie pe seama biologiei, fie pe seama influenţelor de mediu: adică fie a factorilor biologici, fie a celor sociali? Ea subliniază faptul că, de fiecare dată când opinia publică şi cea ştiinţifică au trecut de la biologie la mediu şi invers, homosexualitatea a fost mereu cea deviantă sau patologică (de exemplu, ca fiind rezultatul unei mame hiperprotectoare – mediu – sau al unor creiere feminizate – biologie).

Psihologii Peter Hegarty şi Felicia Pratto au realizat o serie de studii care ilustrează foarte bine aceste aspecte. Ei au arătat că, atunci când li se cere să explice o diferenţă de orientare sexuală sau de gen, psihologii sau oamenii în general au tendinţa să o explice în funcţie de modul în care persoanele homosexuale diferă de cele heterosexuale sau în care femeile diferă de bărbaţi. De exemplu, „femeile au avut o performanţă mai slabă la această sarcină pentru că activitatea lor cerebrală este mai puţin focalizată decât a bărbaţilor" sau „bărbaţii homosexuali sunt mai creativi pentru că sunt mai feminini decât cei heterosexuali".[36] Acesta este un exemplu elocvent de *heteronormativitate.*

Căutarea explicaţiilor biologice pentru homosexualitate este justificată pe baza presupunerii că, dacă dovedim că oamenii „se nasc homosexuali", atunci persoanele homosexuale vor fi tratate mai bine. Hegarty şi Pratto au aflat, de asemenea, că cei care aderă la explicaţiile biologice nu sunt mai puţin homofobi decât cei care tind să adopte explicaţiile sociale.[37]

Presupunerea că explicaţiile biologice vor legitima homosexualitatea sugerează, de asemenea, şi o problemă pe care o au oamenii atunci când se gândesc la aceste lucruri. Ei presupun faptul că, dacă ceva are caracter biologic, este mai „real" decât ceva social: dacă oamenii „se nasc homosexuali", atunci nu pot face nimic în legătură cu asta, în timp ce, dacă este ceva ce se dezvoltă de-a

lungul timpului, atunci probabil ar putea face ceva. Se creează confuzie la acest nivel între dilema biologie vs. mediu și dilema dintre ceva ce este determinat și ceva ce alegem. Cele două nu se suprapun. Doar pentru faptul că ceva este determinat social sau învățat, nu înseamnă că este și ales (o alegere a unui stil de viață sau o preferință care ar putea fi schimbată cu ușurință). Să ne gândim, de pildă, la ceva care este clar învățat social – purtarea hainelor. Faptul că se datorează influenței de mediu mai mult decât celei biologice nu înseamnă că ar fi simplu să umblăm dezbrăcați pe stradă!

Biopsihosocial

Toată această discuție încă prezintă riscul acceptării premisei că lucrurile pot fi împărțite în biologie și mediu, genetic și social, iar acest lucru chiar nu este adevărat. După cum am observat atunci când am discutat despre sex și gen, majoritatea aspectelor experienței umane sunt de fapt *biopsihosociale:*[38] un cuvânt lung, care exprimă faptul că ele implică deopotrivă aspecte biologice, psihologice și sociale ale lumii noastre, toate acestea influențându-se unele pe altele în bucle de feedback complexe, făcând imposibilă sarcina de a izola fiecare element sau de a determina direcția unei relații de tip cauză-efect.

Așa cum au arătat experții în neuroștiințe, precum Cordelia Fine, modul în care învățăm anumite lucruri este cu siguranță biopsihosocial. De exemplu, dacă trăim într-un mediu în care ne așteptăm din partea copiilor să învețe să meargă pe bicicletă (social), cel mai probabil vom încerca să facem același lucru; și, pe măsură ce învățăm (psihologic), conexiunile noastre neuronale se vor forma în așa fel încât ne vom aminti cum să facem asta, iar corpul nostru va face în mod obișnuit ce trebuie să facă pentru a rămâne drept și a se mișca înainte (biologic). Evident, relațiile funcționează și invers, în sensul în care abilitățile și limitările corpului și ale creierului nostru (biologice) vor face mersul pe bicicletă mai greu sau mai ușor pentru noi (psihologic), ceea ce va influența modul

în care resimțim mediul (social) – dacă este mai greu sau mai ușor să ne alăturăm prietenilor noștri pe bicicletă sau să mergem din punctul A în punctul B. Procesele de dezvoltare a rolurilor de gen (sau a atracției sexuale) nu sunt probabil foarte diferite de acesta.

Următoarea diagramă și tabelul oferă o perspectivă (extrem de simplificată) asupra modului în care ar putea să funcționeze unele dintre aceste influențe.

Procese biopsihosociale

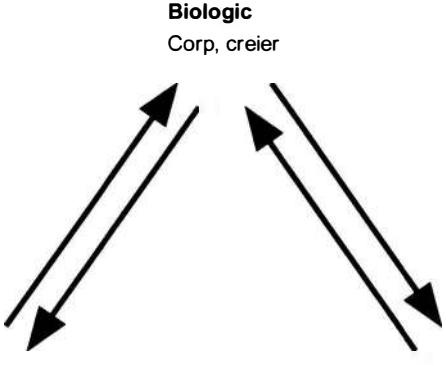

Figura 2.2. Procese biopsihosociale

Urmărind săgețile exterioare din Figura 2.2., în sensul acelor de ceasornic, iar apoi săgețile interioare, în sensul invers acelor de ceasornic, putem observa câteva exemple despre modul în care operează fiecare în raport cu sexualitatea.

Tabelul 2.3. Influențe biopsihosociale reciproce

Direcția influenței	**Cum funcționează**	**Exemple**
Biologic → social	Caracteristicile noastre fiziologice determină modul în care suntem tratați de cei din jurul nostru.	Gradul de conformare al funcțiilor corpului și creierului nostru la normele sociale de atractivitate, în momentul și locul în care trăim.
Social → psihologic	Influențează modul în care percepem lumea și oportunitățile disponibile.	Dacă suntem considerați atractivi, vom avea mai mulți potențiali parteneri și vom fi tratați mai bine în general.
Psihologic → biologic	Experiențele noastre influențează obiceiurile corpului și procesele cerebrale.	Dacă suntem încurajați să ne simțim bine în corpul nostru, vom dezvolta o relație mai relaxată cu el – și cu sexul.
Biologic → psihologic	Nivelul hormonilor și alte trăsături biologice ne-ar putea conduce către anumite dorințe și caracteristici, deschizând unele posibilități și închizând altele.	Dacă ne naștem cu tendința de a fi mai deschiși către experiențe noi, sau mai precauți, putem deveni treptat – prin intermediul propriilor noastre experiențe – mai deschiși din punct de vedere sexual sau mai precauți, mai târziu în viață.

Direcția influenței	Cum funcționează	Exemple
Social → biologic	Mesajele culturale ni se întipăresc în corp și creier. Circumstanțele sociale determină anumite comportamente sexuale.	De exemplu, învățăm să ne mișcăm sau să gândim într-un anumit fel cu privire la o persoană de același gen, aceeași rasă sau clasă socială, ca urmare a așteptărilor sociale. Dacă ne petrecem tot timpul într-un mediu cu persoane de același sex, precum închisorile sau mediile militare, acest lucru va avea o influență asupra oportunităților sexuale disponibile fizic, fapt care poate influența comportamentul și natura atracției sexuale.
Psihologic → social	Putem să ne opunem mesajelor culturale și normelor sociale prin intermediul acțiunilor noastre, deschizând astfel diferite posibilități la nivel cultural.	Ne putem implica în campanii pentru drepturile sexuale sau educația sexuală, fapt care poate influența mesajele despre sex și sexualitate în viitor.

Alege un aspect al sexualității tale și trece-l prin această diagramă, încercând să-ți dai seama cum se interconectează diferite aspecte în cazul tău. Din nou, este important de subliniat faptul că existența unor componente psihologice și/sau sociale nu face un lucru mai puțin „real", „legitim" sau „stabil" decât dacă ar fi determinat pur biologic – asta dacă este cu adevărat posibil să facem aceste distincții, dat fiind modul în care experiențele noastre și mediul cultural ne impregnează corpurile și mintea.

Pe măsură ce avansăm cu analiza, este important să ne amintim că modul în care cultura noastră percepe sexualitatea va influența disponibilitatea unor identități sau practici sexuale: de

pildă, dacă trăim într-o perioadă și un spațiu în care homosexualitatea este considerată un păcat, un delict, o boală sau o identitate acceptabilă. De exemplu, transformările culturale cu privire la modul în care sunt privite femeile care întreține relații sexuale cu alte femei poate explica parțial creșterea numărului femeilor care au experiențe sexuale cu persoane de același gen din ultimii ani.[39] De asemenea, amintește-ți diferențele pe care sondajul realizat de YouGov le-a identificat între oamenii din generații diferite care raportează atracție față de același sex (un sfert dintre adulți în general, spre deosebire de jumătate dintre adulții tineri).

CONCLUZII

Revenind la presupunerile care au fost adesea făcute în psihologie – și în cultură, în general – despre sexualitate, să facem o trecere în revistă a ideilor de la începutul acestui capitol:

sexualitatea nu este *binară* (mulți oameni nu sunt exclusiv homo- sau exclusiv heterosexuali);

așadar, nu putem *clasifica* oamenii într-una dintre cele două categorii pe baza „orientării" sexuale – este, de fapt, un continuum;

în realitate, există mai multe continuumuri, întrucât sexualitatea are foarte multe dimensiuni (dincolo de genul/sexul de care suntem atrași – și care, apropo, nu este binar); astfel, fiecare are o *configurație sexuală* unică;

sexualitatea este *fluidă* – oamenii percep unele aspecte ale sexualității lor ca fiind dinamice și schimbătoare de-a lungul timpului, în timp ce altele sunt percepute ca fiind mai stabile;

sexualitatea este *biopsihosocială*: toate aceste elemente se combină în moduri complexe, care determină o configurație sexuală unică pentru fiecare persoană.

Toate acestea au, cu siguranță, implicații majore pentru întrebările pe care ni le punem în psihologie cu privire la sexualitate și pentru modul în care răspundem la ele. De asemenea, are implicații și mai mari pentru felul în care instruim copiii cu privire

la sexualitate sau pentru cum pledăm pentru egalitatea sexuală și de gen. Poate că ar trebui să ne detașăm de modelele de tip „majoritatea ca standard – minoritatea ca deviantă" și să ne îndreptăm spre un model al diversității sexuale și de gen.[40] Pe parcursul următoarelor capitole, vei vedea cum un astfel de model se poate plia și pe alte aspecte legate de sex, precum nivelul dorinței noastre sexuale, practicile sexuale pe care le preferăm și tipul de relații sexuale în care ne implicăm.

3

SEXUL „CORECT"

După cum ați văzut în capitolul anterior, psihologia sexului s-a concentrat, în general, asupra sexului în contextul sexualității și al „orientării sexuale". Acesta este subiectul care beneficiază de cea mai mare atenție în cărțile și publicațiile de psihologie din domeniu. Cu toate acestea, atunci când, la începutul acestei cărți, am pus întrebarea „Ce este sexul?", sexualitatea nu a fost probabil primul lucru care ți-a venit în minte. De obicei, prin sex înțelegem „actul sexual", „a face sex" sau „contactul sexual".

Ariile din psihologie care au oferit cea mai mare atenție acestei teme sunt cele aflate la granița dintre consiliere, psihoterapie și psihiatrie, domenii precum consiliere și psihologie clinică, în cadrul cărora psihologii lucrează cu clienții sau pacienții pentru a le ameliora problemele. Asupra acestora ne vom concentra în acest capitol, cu o atenție specială pentru terapia sexuală sau psihosexuală – acel tip de terapie care se concentrează asupra problemelor de natură sexuală.

Psihologia, psihiatria și psihoterapia au clasificat, în mod tradițional, problemele sexuale (sau „tulburările") în două categorii: *disfuncții* sexuale și *parafilii*. Disfuncțiile sexuale sunt dificultățile care împiedică o persoană să facă ceea ce se numește sex *funcțional*. Parafiliile sunt dorințe sexuale *anormale*. În acest capitol,

ne vom axa pe „sexul funcțional" versus „sexul disfuncțional", în încercarea de a analiza ceea ce se numește sex „corect", sexul de care oamenii ar trebui să aibă parte. În următorul capitol, ne vom îndrepta atenția către distincția „normal" versus „anormal". Ca de obicei, vom prezenta modurile în care psihologia și disciplinele relaționate au fost implicate în *construirea* distincțiilor funcțional/disfuncțional și normal/anormal, precum și ceea ce ne spun despre sex teoriile și studiile psihologice din acest domeniu.

CE ESTE SEXUL?

Este util să începem prin a ne pune din nou această întrebare. Gândește-te: dacă cineva îți spune că a făcut sex sau că ar vrea să facă sex, la ce crezi că s-ar referi?

Consider că am o idee destul de clară despre perspectiva culturală generală asupra sexului, pentru că am petrecut recent foarte mult timp analizând manuale de sex și alte surse de informare cu privire la acest subiect, pentru o lucrare de cercetare.[1] În total, am citit 65 de cărți cu sfaturi despre sex – nu ceva ce aș recomanda neapărat! De asemenea, am analizat o mulțime de site-uri și ziare care vizau probleme legate de sex, iar colegii mei din acest proiect și-au axat cercetarea pe documentare TV și articole din reviste. Așa că fie vorba între noi, ne-am făcut o idee destul de clară despre modul în care este înțeles sexul în media.

Am aflat că, în general, sfaturile despre sex se referă la raportul sexual de tip penis-în-vagin (*penis-in-vagina* – PIV), cu scopul de a ajunge la orgasm. În medie, în jur de 17% dintre cărțile pe care le-am analizat erau dedicate raportului PIV, spre deosebire de 5% care vizau sexul oral, 4% sexul manual (prin folosirea mâinilor), 3% vizau forme excentrice de sex, 2% – sexul „solo" (sau masturbare), iar 1% erau despre sexul anal. Ordinea temelor în aceste cărți era, de asemenea, grăitoare. În general, teme precum sexul oral, sexul manual și masturbarea erau abordate la început în secțiunile referitoare la „preludiu", indicând faptul că ele nu sunt luate în considerare ca sex „corect" în sine, ci ca precursori

ai „sexului adevărat". Cărțile abordau sexul „solo" aproape exclusiv ca modalitate de îmbunătățire a performanței la „sexul propriu-zis", învățând despre cum ți-ar plăcea să fii atins sau cum să reziști mai mult. Teme precum sexul anal, sexul excentric și jucăriile sexuale erau acoperite mai târziu, în secțiunile despre „cum să-ți faci viața sexuală mai incitantă". Din nou, ele nu erau incluse în acea parte din carte despre „felul principal", ci în zona de „feluri suplimentare" pe care oamenii ar putea să le încerce.

Scopul celor mai multe cărți despre sex era să ajute cititorii să aibă o viață sexuală satisfăcătoare într-o relație pe termen lung – un aspect la care vom reveni mai târziu în acest capitol. Încă o dată, puteți să vă dați seama la ce s-au referit prin „sex" în îndrumările pe care le-au oferit despre cum se face asta. Majoritatea sfaturilor se refereau la diversificarea pozițiilor în timpul sexului PIV. Într-adevăr, cele mai multe cărți constau aproape în totalitate în imagini și diagrame despre moduri diferite în care poți face sex PIV. Unele cărți sugerau chiar schimbarea locurilor pentru sex, purtarea unor haine diferite, uneori, utilizarea unor jucării sexuale sau combinarea sexului PIV cu alte tipuri de sex, pentru a maximiza probabilitatea ca ambii parteneri să ajungă la orgasm. Acest tip de contact sexual era aproape întotdeauna cel mai important.

„Și ce dacă?", s-ar putea să zici. „Bineînțeles că sexul înseamnă contactul PIV și bineînțeles că scopul ultim al sexului este să ajungi la orgasm." Cât despre concepțiile culturale cu privire la sexualitate, pe care le-am abordat în capitolele anterioare, aceste lucruri ajung să *pară* evidente, pentru că au fost preluate ca atare la scară largă. Odată ce începem să le analizăm însă, putem vedea cum au ajuns să fie percepute astfel, ca urmare a parcursului istoric care ne-a adus în acest punct. Apoi, vom aborda alte teorii și studii psihologice pentru a identifica limitările perspectivei actuale, precum și o serie de alte modalități prin care am putea să adoptăm în mod constructiv o perspectivă diferită.

PENISURI, VAGINE ŞI ORGASME

Aşadar, cum am ajuns în acest punct? Sexul PIV, care culminează cu orgasmul, ca „standard de aur" al sexului, la care cu toţii ar trebui să râvnim?

Înapoi la Freud

Suntem nevoiţi să ne întoarcem la Freud, ale cărui teorii despre sex – fie că ştim, fie că nu – au avut un impact major asupra modului în care înţelegem sexul astăzi.

Înainte de Freud, primii sexologi cu o perspectivă biologică se bazau, în general, pe teoria darwinistă şi considerau că scopul principal al sexului era procrearea. Asta explică dorinţa lor de a clasifica şi explica orice practici sau dorinţe sexuale care *nu puteau* facilita reproducerea. Freud însă, a propus o idee revoluţionară la acel moment, şi anume faptul că scopul sexului este *obţinerea plăcerii,* nu procrearea. El a observat că, în majoritatea cazurilor, oamenii nu făceau – sau nu îşi doreau să facă – sex cu scopul de a se reproduce. În realitate, atunci când procrearea constituie un risc, oamenii fac adesea eforturi uriaşe pentru a evita sarcina.

Teoriile lui Freud nu au dus însă la dispariţia completă a concepţiei potrivit căreia sexul „normal, natural" ar trebui să fie cel care *poate* duce la procreare. Probabil că ai auzit despre această percepţie – încă planează deasupra multor discuţii despre sexualitate. Totuşi, ideile lui au dus, cu siguranţă, la luarea în considerare a altor posibilităţi. Vei vedea în următorul capitol că cercetările actuale arată că atât oamenii, cât şi unele animale fac sex din multe alte motive decât simpla reproducere.

Istoricii şi sociologii care studiază sexul sugerează că ideile lui Freud despre plăcere – alături de alte schimbări care se petreceau la acea vreme la nivel social – indicau faptul că sexul ajunsese să fie privit ca o activitate recreaţională: un element important din viaţa cuplurilor căsătorite din clasa de mijloc. Această noţiune a fost adoptată la scară din ce în ce mai largă. Apoi, progresul

metodelor de contracepție, în mod special „revoluția sexuală" a pilulei, ne-a adus la perspectiva actuală – așa cum apare ea în cărțile despre sex: satisfacția sexuală este un element-cheie al unei „relații de succes".

Scopul sexului

Îți amintești din capitolul anterior că Freud spunea că sexualitatea matură, sănătoasă presupunea existența unui *obiect* sexual („sexul opus") și a unui *scop* sexual. Acest scop a dus la transformarea sexului PIV în element de referință. În principiu, Freud a înaintat ideea că toți copiii parcurg anumite stadii ale dezvoltării psihosexuale, argumentând că, în fiecare stadiu, libidoul copilului este concentrat în diferite *zone erogene* sau surse corporale de plăcere.

Tabelul 3.1. Stadiile dezvoltării psihosexuale, în viziunea lui Freud

Vârstă	Stadiu	Dezvoltare normală
0-1	Oral	Copiii sunt preocupați de gura lor, întrucât se hrănesc de la pieptul mamei. Ei explorează lumea pe cale orală.
1-3	Anal	Copiii se fixează asupra anusului. Pe măsură ce devin capabili să-și controleze intestinul și vezica, ei învață importanța autocontrolului și a amânării satisfacției.
3-5	Falic	Copiii devin interesați de organele lor genitale și încep să se masturbeze. Ei observă diferențe între organele genitale ale oamenilor. Inconștient, își doresc să pună stăpânire pe părintele de sex opus și devin geloși pe părintele de același sex (complexul lui Oedip, vezi Capitolul 2). Conflictul este rezolvat atunci când învață să se identifice cu părintele de același sex, în loc să-l perceapă ca pe un rival.

Vârstă	Stadiu	Dezvoltare normală
6-pubertate	Latent	Întrucât şi-au reprimat cu succes libidoul, copiii traversează acum o perioadă de latenţă, în care nu resimt dorinţă sexuală.
După pubertate	Genital	Dorinţa sexuală reapare, de data aceasta concentrată la nivelul organelor genitale. Femeile ating acum orgasmul prin stimulare vaginală, nu prin stimularea clitorisului. Activitatea sexuală se realizează, în general, în cuplu, nu „solo".

Din acest tabel, poţi să-ţi dai seama că teoriile lui Freud prezintă sexul PIV ca fiind forma matură, corectă de activitate sexuală, orgasmul fiind obiectivul acesteia. Poţi observa, de asemenea, că masturbarea, precum şi sexul oral, anal şi manual sunt considerate forme mai puţin mature şi sănătoase de activitate sexuală. Asemenea atracţiei faţă de persoane de acelaşi sex, lipsa dorinţei sexuale este considerată o „fază" de imaturitate specifică în copilărie. În ultimul rând, foarte important este modul în care sexualitatea a fost relaţionată cu personalitatea şi identitatea oamenilor, dincolo de viaţa sexuală. Freud afirmă că unii oameni rămân *fixaţi* în stadii anterioare ale dezvoltării psihosexuale, ceea ce le conferă o identitate particulară: cei „anal-retentivi" dezvoltă obsesii şi sunt perfecţionişti, cei fixaţi în stadiul „oral" sunt naivi şi imaturi.

Chiar dacă astăzi psihologia este sceptică cu privire la aceste idei despre sexualitatea în timpul copilăriei timpurii şi despre procesele inconştiente, ele şi-au lăsat cu siguranţă amprenta asupra concepţiilor noastre despre ce înseamnă de fapt „sexul corect" şi ce rol are el în viaţa fiecăruia dintre noi.

Profesioniştii sexului

William Masters şi Virginia Johnson sunt două dintre figurile care au avut probabil cea mai puternică influenţă asupra

concepțiilor noastre actuale despre „sexul corect" – poate că ai auzit despre serialul TV *Masters of sex,* care a avut la bază viața și activitatea acestora.

William Masters a fost ginecolog, iar Virginia Johnson, asistenta lui, care a devenit ulterior partenera acestuia. Asemenea lui Alfred Kinsey, despre care am vorbit în capitolul anterior, aceștia s-au concentrat asupra aspectelor biologice și fiziologice ale sexului. Spre deosebire de Kinsey însă – și probabil parțial din cauza controversei uriașe care a marcat cercetările lui –, Masters și Johnson nu au fost motivați să studieze diversitatea comportamentului sexual al oamenilor. În schimb, ei și-au propus să descopere cum funcționează sexul „normal". Ulterior, și-au reorientat atenția asupra modului în care ar putea ajuta oamenii ale căror experiențe sexuale deviau de la acest tipar.

Masters și Johnson și-au propus, de asemenea, să studieze fiziologia și anatomia sexului în mod direct, nu doar prin intermediul *declarațiilor* cu privire la activitatea sexuală. Astfel, ei au urmărit sute de oameni care au luat parte la 10 000 de „cicluri de răspunsuri sexuale" în condiții de laborator, măsurând, în acest timp, ritmul cardiac, presiunea sangvină etc. Ei au urmărit sexul PIV, masturbarea și „coitus artificial" (masturbare prin utilizarea unui dispozitiv similar unui vibrator, care simula sexul PIV în timp ce îl filma „din interior").

Ciclul răspunsului sexual

Cel mai important rezultat al acestor cercetări este modelul celor patru stadii/faze ale răspunsului sexual:[2]

1. Excitarea – Țesuturile erectile (precum penisul și vaginul) se dilată.
2. Platoul – Clitorisul și testiculele se retrag odată cu apropierea orgasmului.
3. Orgasmul – Se înregistrează contracții musculare ritmice la nivelul vaginului și al uterului sau la nivelul penisului ori al

uretrei. Pulsul și presiunea sangvină ating apogeul, proces însoțit adesea de grimase specifice.

4. Rezoluția – Respirația revine la normal, iar semnele de excitare se estompează treptat. În cazul bărbaților, aceasta este urmată de o fază refractară, care durează câteva minute sau ore înainte ca excitarea să se poată produce din nou; în cazul femeilor, acest interval nu există, ele putând experimenta orgasme repetate.

Așadar, aflăm de la Masters și Johnson că există un *ciclu al răspunsului sexual:* un fel de proces sau o serie de stadii pe care sexul ar trebui să le urmeze. Asta include idei despre modul în care corpul nostru răspunde în fiecare dintre stadii, precum și durata „normală" a fiecărui stadiu. Corespunde propriilor tale experiențe sexuale, în cazul în care ai avut astfel de experiențe? Dacă ar trebui să împarți activitatea sexuală în stadii, pe care le-ai alege? Vei vedea că oamenii au răspunsuri diferite la aceste întrebări.

Masters și Johnson au demontat, într-adevăr, câteva mituri despre sex care circulau la acel moment și, asemenea lui Kinsey și echipei lui, activitatea lor i-a făcut pe oameni să discute cu mai mare deschidere despre acest subiect. De exemplu, ei au pus la îndoială ideea preconceptă potrivit căreia „cu cât mai mare, cu atât mai bine", arătând că mărimea penisului făcea, în realitate, o diferență foarte mică pentru experiența sexuală a femeilor, întrucât vaginul este flexibil și se adaptează la mărimea penisului. De asemenea, mărimea unui penis în stare flască nu este un indicator relevant pentru dimensiunea pe care o va avea în erecție; acest lucru diferă de la o persoană la alta.

Mai important este că Masters și Johnson au demonstrat că nu există nicio diferență fiziologică între orgasmul vaginal și cel de la nivelul clitorisului. Dacă îți amintești, Freud considera că orgasmul vaginal este mai matur. Cu toate acestea, întrucât clitorisul este un organ de mari dimensiuni, care se extinde în interiorul corpului, orgasmul este produs întotdeauna de aceleași rețele de nervi, fie că sunt stimulate intern, extern sau în ambele moduri.

Cu toate că Masters și Johnson nu au găsit diferențe între aceste tipuri de orgasm, nu au reușit să renunțe la ideea că femeile *ar trebui* să ajungă la orgasm doar prin intermediul sexului PIV, iar că eșecul reprezintă un indicator pentru o disfuncție sexuală.

Conturarea concepției actuale despre sex

Parcurgerea transformărilor pe care le-au traversat concepțiile despre sex de-a lungul ultimului secol ne arată, din nou, rolul pe care îl joacă teoriile și cercetarea în domeniu, atât în procesul de *informare* cu privire la sex, precum și în *conturarea* percepțiilor ce influențează apoi modul în care oamenii se vor raporta la – și vor trăi – propria activitate sexuală. De exemplu, o femeie care a ajuns la orgasm doar prin stimulare manuală ar fi putut să considere – spre sfârșitul secolului al XIX-lea – că funcționarea ei sexuală este deviantă (asta dacă putea citi textele de sexologie, dintre care multe erau scrise în latină, tocmai pentru a fi inaccesibile persoanelor fără educație). La începutul secolului XX, ar fi putut să se considere imatură din punct de vedere sexual și fixată într-un stadiu anterior de dezvoltare. Iar în anii '60, ar fi fost încurajată de cercetările lui Masters și ale lui Johnson, dar tot ar fi căutat o modalitate de a ajunge la orgasm prin intermediul sexului PIV – probabil apelând la terapia psihosexuală, domeniu aflat în plină dezvoltare la acel moment.

La fel, gândește-te la schimbările radicale pe care le-a traversat sexul „solo" sau masturbarea: de la punctul în care se afla acum mai bine de un secol, când existau dispozitive care îi împiedicau pe oameni să se masturbeze și când se considera că această activitate cauzează tot felul de tulburări fizice și psihologice, până astăzi, când este chiar recomandată de terapeuții sexuali pentru a ajuta persoanele cu tulburări sexuale – cu toate că acum, masturbarea în timpul vizionării filmelor pornografice a devenit noua spaimă (vezi Capitolul 5).

Aceste schimbări care s-au petrecut de-a lungul timpului ne arată că informațiile din psihologie și din alte domenii ale științei

sunt, în mare parte, adânc înrădăcinate în normele culturale dominante – pe care le și influențează. Acesta este un aspect de care este important să ținem cont în continuare, pe măsură ce explorăm concepția psihologică actuală cu privire la sex.

SEX „FUNCȚIONAL" ȘI SEX „DISFUNCȚIONAL"?

Ciclul răspunsului sexual propus de Masters și Johnson a fost ușor revizuit în anii '70 de terapeutul sexual Helen Singer Kaplan, întrucât nu ținea cont de dorința sexuală pe care oamenii o simt de regulă înainte de a deveni excitați fiziologic.[3] Ciclul lui Kaplan includea doar trei stadii: dorință, excitare și orgasm. De atunci, acesta a devenit reperul pentru categoriile *disfuncțiilor* sau *tulburărilor* sexuale în psihiatrie, psihologie și psihoterapie, majoritatea presupunând afectarea unei persoane la nivelul unuia dintre aceste stadii.

„Biblia" psihiatrilor și a altor specialiști din domeniul sănătății mintale este *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* – DSM) publicat de Asociația Americană de Psihiatrie.[4] Acest volum masiv enumeră și descrie toate „tulburările mintale" comune, astfel încât medicii și alți practicieni să poată pune diagnostice pe baza aceluiași set de criterii: ce anume trebuie să îndeplinești pentru a fi diagnosticat ca fiind, de exemplu, depresiv, anxios sau fobic. În afara Statelor Unite, unele instituții utilizează și *Clasificarea internațională statistică a bolilor* (*International Statistical Classification of Diseases* – ICD) a Organizației Mondiale a Sănătății, care conține liste similare și urmează, în general, modelul DSM-ului, având categorii și criterii foarte asemănătoare, cel puțin în ceea ce privește domeniul sexului și al sexualității. Atât DSM, cât și ICD includ secțiuni despre disfuncțiile sexuale și secțiuni despre parafilii (pe care le vom aborda în capitolul următor).

Disfuncțiile sexuale

DSM a fost revizuit aproape în fiecare deceniu de la prima ediție – anii '50 – și se află, în prezent, la cea de-a cincea ediție (DSM-5). Disfuncțiile sexuale pe care le cuprinde se bazează, în general, pe revizuirile aduse de Kaplan ciclului răspunsului sexual propus de Masters și Johnson. Astfel, există categorii despre: lipsa dorinței sexuale sau a interesului sexual (*dorință*), lipsa excitării și „disfuncția erectilă" (*excitare)* și „tulburarea de orgasm la femei" și „ejacularea întârziată" (*orgasm*). Pe lângă acestea, există categorii care includ „ejacularea precoce" sau „tulburările la penetrare" (dureri sau tensiuni în timpul penetrării). Tu te-ai confruntat cu vreuna dintre aceste probleme? Dacă da, vei vedea că împărtășești aceste probleme cu jumătate din populație.

Uitându-ne la aceste categorii, putem să ne facem o idee clară despre ceea ce autorii DSM-ului consideră sex „funcțional" sau „disfuncțional". Bineînțeles, pentru a se considera că sexul a fost funcțional, oamenii trebuie să parcurgă tot ciclul de răspunsuri sexuale. Ei trebuie să experimenteze *dorința* sexuală, să devină *excitați* și să ajungă la *orgasm*. De asemenea, sexul PIV este văzut ca un aspect esențial, din moment ce imposibilitatea de penetrare a vaginului, erecția insuficientă pentru penetrare și ejacularea „precoce", adică înainte ca penetrarea să fi avut loc, sunt considerate disfuncții.

Există, în prezent, și o tendință de a considera „disfuncțiile" sexuale probleme fiziologice care necesită un tratament medical. Masters și Johnson afirmă că aproximativ 90% dintre tulburările sexuale sunt de natură psihologică, în timp ce doar 10% au o cauză organică, cu toate că rezultatele recente au inversat acest raport: 80% sunt de natură organică și 20%, de natură psihologică.[5] Acest lucru este susținut de interesul masiv față de Viagra și alte tratamente pentru disfuncțiile erectile, precum și de încercările disperate de a descoperi versiunea feminină pentru Viagra, care ar putea crește libidoul femeilor. Este interesant să observăm că accentul a căzut asupra încercării de a ajuta bărbații să aibă

erecție, iar femeile, dorință sexuală: un aspect grăitor cu privire la concepțiile culturale cu privire la gen și sex.

Pe lângă tratamentele medicale, terapeuții sexuali își învață pacienții și anumite tehnici fizice pentru tratarea disfuncțiilor lor sexuale. Acestea includ întreruperea stimulării în anumite momente pentru persoanele cu ejaculare precoce, inserarea unor dilatatoare pentru persoanele al căror vagin este prea încordat pentru sexul PIV și concentrarea senzorială, în cadrul căreia cuplurile care întâmpină dificultăți sexuale avansează treptat de la atingerile non-sexuale la atingerile sexuale și până la sexul PIV.

Așadar, care este problema acestui model al sexului „funcțional" vs. „disfuncțional"? O întrebare relevantă pentru modul în care vrem să înțelegem orice informație din psihologie este „Pe cine exclude și pe cine include?". Apoi, explorăm implicațiile pentru fiecare dintre cele două grupuri. Reflectează puțin la această întrebare înainte de a merge mai departe.

Pe cine excludem?

În ceea ce privește persoanele pe care le exclude, modelul sexului „funcțional/disfuncțional" pe care l-am analizat pornește, cu siguranță, de la premisa că oamenii ar trebui să simtă dorință sexuală, să fie excitați și să ajungă la orgasm. După cum vom vedea în continuare, cu toate că au existat câteva schimbări pozitive în această zonă, acest model exclude multe persoane asexuale, care nu simt atracție sexuală.

De asemenea, modelul consideră că sexul „funcțional" implică, în mod obligatoriu, penetrarea vaginului de penis. Asta exclude toate persoanele ale căror principale activități sexuale nu implică acest act, de exemplu, cele care preferă masturbarea sau sexul excentric (despre care vom vorbi în capitolele următoare), precum și cuplurilor care au organe genitale de același fel, adică fie două penisuri, fie două vulve. Dacă formele de activitate sexuală specifice în cuplurile formate din parteneri de același sex ar fi considerate la fel de „normale" sau „funcționale" ca sexul

PIV, atunci, alături de tulburările de penetrare, ar trebui să vedem categorii de disfuncții sexuale relaționate cu inabilitatea de a controla reflexul de vomă, sfincterul anal încordat și rănile rezultate în urma contactului repetat. De asemenea, ar trebui să existe o categorie pentru femeile care ajung la orgasm precoce. Unele femei ajung, într-adevăr, foarte repede la orgasm, dar pentru că această problemă nu interferează cu sexul PIV, nu are o categorie de diagnostic.[6]

În acest context, există riscul ca, în ciuda faptului că DSM-ul și terapeuții sexuali nu afirmă explicit că persoanele LGB nu au un contact sexual „normal", acest lucru să fie sugerat de faptul că tratamentele și categoriile de diagnostic fac referire în cea mai mare parte la o anumită formă de sex *heteronormativ*.

Pe cine includem?

Sugestia implicită potrivit căreia sexul PIV este forma corectă, cea mai bună sau singura formă normală de activitate sexuală are implicații negative și pentru persoanele care *sunt* incluse în acest model al activității sexuale. Chiar dacă poți face sex PIV, nu înseamnă că este tipul de sex care îți provoacă cea mai multă plăcere. De asemenea, presupune riscuri mult mai mari de sarcină și infecții cu transmitere sexuală decât multe alte forme de sex. Astfel, ar fi bine dacă modelul nostru ar include toate formele de sex ca fiind la fel de valide și ar încuraja oamenii să experimenteze și alte tipuri de sex, pe lângă sexul PIV.

Psihologii feminiști au identificat, de asemenea, probleme importante de gen ale modelului sexului „funcțional/disfuncțional". În primul rând, categoria ejaculării precoce la bărbați pornește de la ideea că sexul se încheie în momentul în care bărbatul ejaculează. Cu toate că orgasmul femeilor este considerat important, nu este privit ca fiind o componentă *esențială* a sexului, așa cum este considerată ejacularea la bărbați (fie că apare în sfaturile despre sex, fie în cadrul terapiei sexuale). Se poate observa cum acest

lucru se strecoară în experiența de zi cu zi a „discriminării orgasmice".[7]

De asemenea, faptul că, în DSM, experiența sexuală a bărbatului este prioritară este susținută și de accentul pus pe vagin, mai mult decât pe clitoris. Clitorisul este acea parte a corpului echivalentă penisului, care asigură excitația și orgasmul. Atunci de ce se axează atât de mult categoriile disfuncțiilor sexuale și instrumentele pentru măsurarea excitației, precum fotopletismografia vaginală, despre care am vorbit în capitolele anterioare, asupra vaginului? De fapt, cercetările privind sexualitatea femeilor arată că multe dintre ele (70%) nu pot ajunge la orgasm doar prin intermediul sexului PIV[8]; ele au nevoie de o formă de stimulare externă a clitorisului pe lângă – sau în locul – stimulării vaginale. Așadar, de ce acordăm atât de multă atenție acestui tip de sex?

Manualele de sex caută cu disperare acea poziție sexuală care să favorizeze stimularea clitorisului extern în timpul sexului PIV: aceasta este numită adesea CAT (*coital alignment technique*) sau tehnica alinierii coitale. Cu toate acestea, în majoritatea cărților despre sex pe care le-am răsfoit, nu am găsit poziția sexuală în care o femeie stă deasupra unui bărbat, frecându-și clitorisul de penisul bărbatului, aflat între picioarele ei. Aceasta este probabil cel puțin la fel de plăcută precum CAT pentru ambii parteneri, dar pentru că nu include PIV, nu este luată în considerare.

Chiar și limbajul de zi cu zi pe care îl folosim atunci când vorbim despre sex susține accentul pe sexul PIV, sugerând rolul activ al bărbatului și rolul pasiv al femeii în actul sexual. Vorbim despre sexul „prin penetrare", cu toate că sexul „prin învăluire" este la fel de valid și folosim eufemisme precum „a o pune" sau „a și-o trage". Cartea de dezvoltare personală *Marte și Venus în dormitor*, care s-a vândut în milioane de exemplare, declară explicit faptul că femeile ar trebui uneori să stea întinse „ca o stană de piatră" și că sexul este o nevoie naturală a bărbaților, care nu caracterizează femeile.[9]

Această perspectivă discriminatorie este negativă pentru toată lumea. Evident, exclude orice persoană al cărei gen și/sau corp nu

se încadrează în distincția bărbat/femeie – după cum am discutat în capitolul anterior. De asemenea, ne împiedică să vedem asemănările dintre cele două categorii și variațiile din cadrul fiecărui gen. De exemplu, există multe asemănări în ceea ce privește funcționarea organelor noastre genitale – pentru că amândouă au luat naștere în același fel atunci când eram în pântec. De asemenea, există foarte multă diversitate între oameni de același gen cu privire la cât de activi sau de pasivi preferă să fie din punct de vedere sexual, ce fel de stimulare preferă și așa mai departe.

Modelul actual al „bărbatului activ, care ia inițiativa, și al femeii pasive, receptive la inițiativa bărbatului" deposedează adesea femeia de putere – până la nivelul la care multe dintre acestea abia își mai pot da seama ce le excită, întrucât acordă atât de multă atenție satisfacerii plăcerilor celuilalt, încât uită de propria plăcere. De asemenea, modelul forțează bărbații să se comporte asemenea unor mașinării lipsite de emoții, întotdeauna pregătite pentru sex și concentrate exclusiv asupra „performanței" lor.[10] Ideea că penisurile moi sunt „disfuncționale" întărește aceste stereotipuri, făcându-i pe bărbații care „nu se ridică la înălțimea așteptărilor" să simtă că au eșuat, iar pe cei care fac față, să se teamă de eșec. În plus, amplifică presiunea culturală asupra bărbaților de a nu fi delicați și blânzi și de a nu își exprima emoțiile.

Toate aceste așteptări fac foarte dificile discuțiile deschise despre sex, din cauza stigmatului și a rușinii sociale asociate cu recunoașterea faptului că modelul sexului PIV în care bărbatul joacă un rol activ, iar femeile, unul pasiv s-ar putea să nu funcționeze la fel de bine pentru fiecare. Către finalul capitolului, vom reveni asupra modului în care ar arăta terapia sexuală dacă și-ar extinde perspectiva asupra activității sexuale. Între timp, vom analiza mai detaliat alte aspecte despre sex care stau la baza modelului actual.

UN INSTINCT UMAN INERENT?

Una dintre ideile obișnuite despre sex, care stă la baza modelului pe care l-am analizat, este că sexul este necesar sau *imperativ*.

Cele mai multe cărți de sfaturi despre sex afirmă că este sănătos să faci sex sau chiar că sexul este o nevoie umană naturală, alături de hrană și respirație. De asemenea, afirmă că sexul este vital în relații: că este lipiciul care ține doi oameni împreună și că mai puțin sex – sau deloc – va duce, inevitabil, la destrămarea relației. Ți se par cunoscute aceste afirmații? Dacă da, unde ai auzit despre ele? Ești de acord cu faptul că sexul reprezintă o parte esențială a ființei umane și este absolut necesar pentru ca o relație să funcționeze?

Dacă privim în urmă, putem vedea de unde vine această idee că sexul este esențial pentru oameni și pentru relații. Îți amintești că, mai devreme, spuneam cum teoriile lui Freud pun obiectivele sexuale în legătură directă cu identitatea noastră? Potrivit acestui model, preferințele noastre sexuale devin o caracteristică fundamentală a propriei identități. De asemenea, am văzut cum, de-a lungul timpului, sexul a ajuns să fie perceput ca fiind esențial pentru un mariaj de succes.

Este evident că *nevoia sexuală* e utilă pentru a vinde oamenilor cărți despre cum să mențină relațiile sexuale, dar în afară de acest lucru, este ideea de necesitate cu adevărat validă? Sau ar putea să fie chiar distructivă?

Asexualitatea

Comunitățile de *asexuali* au contestat în ultimii ani aceste concepții general acceptate. Ei sunt oameni care nu simt atracție sexuală. Datorită internetului și a unor site-uri precum *The Asexual Visibility and Education Network* (AVEN), este mai ușor acum pentru persoanele asexuale să formeze comunități; totodată, este mai ușor și pentru cercetători să lucreze cu acestea pentru a afla mai multe despre asexualitate și pentru a face cunoscute experiențele acestora la nivel mai larg.

În trecut, psihologii și psihiatrii presupuneau că „lipsa atracției sexuale" reprezintă o disfuncție sexuală, iar persoanele asexuale erau diagnosticate cu „tulburare hipoactivă a dorinței

sexuale" sau ceva similar. Cu toate acestea, cercetările psihologului Lori Brotto[11] au evidențiat că DSM-5 a arătat foarte clar că persoanele asexuale nu ar trebui să fie diagnosticate astfel – sau tratate pentru o tulburare anume. Studiile au arătat că oamenii nu se simt inconfortabil sau nu întâmpină dificultăți în relație din cauza faptului că sunt asexuali: singura dificultate este stigmatul cu care se confruntă din partea celor care nu înțeleg asexualitatea. De exemplu, studiile lui Mark Carrigan, realizate pe asexuali, au arătat că mulți au fost tratați cu ostilitate de ceilalți, spunându-li-se că asexualitatea lor este doar o etapă, că nu au întâlnit încă persoana potrivită; li s-au oferit jucării sexuale sau au fost chiar agresați sexual de persoane care susțineau că vor să le „vindece" asexualitatea.[12]

Asexualitatea ne ajută să vedem faptul că multe aspecte ale experienței sexuale se plasează pe un continuum, după cum am văzut în capitolul anterior despre genul de care ne simțim atrași. Unul dintre aceste aspecte se referă la cât de mult simțim atracție sau dorință sexuală. Perspectiva obișnuită afirmă că *ar trebui* să ne conformăm cu toții unui anumit standard al dorinței sexuale și să facem sex, „în medie", de un număr similar de ori pe săptămână. Dacă plasăm dorința sexuală pe un continuum, putem observa că unii oameni vor avea un nivel ridicat al dorințelor sexuale, alții, un nivel mai redus, iar alții, deloc. Lipsa dorinței sexuale este la fel de sănătoasă ca libidoul, indiferent de intensitate.

Cercetările privind diversitatea experiențelor asexuale sunt utile pentru a ne ajuta să înțelegem modul în care funcționează atracția, dorința sexuală și excitația. Unele persoane asexuale sunt abstinente (nu fac sex), iar unele persoane abstinente sunt asexuale. Cu toate acestea, așa cum există persoane abstinente care simt dorințe sexuale, dar aleg să nu le dea curs, există și persoane asexuale care aleg să facă sex uneori, chiar dacă nu simt dorință (de exemplu, pentru a satisface nevoile sexuale ale partenerului); există și cele care au o aversiune fundamentală față de sex, în timp ce altele adoptă o atitudine mai neutră. Unele persoane, numite *grey-A*, și cele *demisexuale* simt ocazional atracție sexuală și se

plasează pe sine undeva între asexual și sexual. De exemplu, ele pot simți atracție sexuală doar față de o anumită persoană sau pot obține plăcere sexuală doar prin masturbare, nu și prin sexul cu alții. La fel ca în cazul genului de care ne simțim atrași, unii oameni consideră asexualitatea lor ca fiind fluidă și schimbătoare de-a lungul timpului, în timp ce alții o consideră stabilă. Multe persoane asexuale își doresc un partener sau o relație romantică, în timp ce persoanele asexuale *aromantice*, nu.

Reconsiderarea necesității sexuale

Persoanele asexuale ne demonstrează că sexul *nu* este vital sau necesar pentru ca oamenii să fie sănătoși. Dar ce putem spune despre relații? Cu siguranță, multe persoane asexuale pot să formeze, și chiar formează relații fericite și sănătoase fără sex. Mai mult, cercetările în domeniul sexului și al relațiilor în general pun la îndoială ideea că sexul este esențial pentru o relație sănătoasă.

Cel mai recent sondaj britanic realizat la nivel național cu privire la atitudinile și stilurile de viață sexuală (*National UK survey of sexual attitudes and lifestyles;* NATSAL) arată că, deși sexul este o parte importantă a relației pentru mulți oameni, mai puțin sex sau prezența unor probleme sexuale nu se asociază cu insatisfacția în relație, așa cum încearcă să ne convingă mulți specialiști din domeniul sexologiei.[13] La fel, un studiu recent de amploare realizat pe persoane aflate în relații pe termen lung a arătat că acestea raportau diferite niveluri de sex în relațiile lor (de la deloc la sex frecvent), iar aceste diferențe nu păreau să aibă vreo legătură cu fericirea pe care o simțeau în relație sau cu stadiul în care se afla aceasta. De fapt, oamenii valorizau alte forme de intimitate emoțională și/sau apropiere fizică mai mult decât sexul.[14]

Mai mult, putem contracara ideile pe care le regăsim într-o mulțime de cărți despre sex, care afirmă că este esențial nu doar ca relația ta să includă sexul, ci și să fii, în primul rând, într-o relație de cuplu, în care toate nevoile tale sexuale sunt satisfăcute și că ar trebui să îți fie teamă să nu o pierzi. Vom reveni la câteva dintre

aceste idei în capitolul următor, în care vom analiza diversitatea relațiilor sexuale și non-sexuale.

SEMNIFICAȚIA SEXULUI

Am acoperit câteva dintre problemele esențiale ale actualului model al sexului: exclude persoanele care nu sunt heterosexuale și care nu găsesc plăcere în sexul PIV; oferă o perspectivă limitată asupra „sexului corect" și sugerează faptul că oricine nu poate – sau nu vrea – să se conformeze acestor reguli este „disfuncțional"; de asemenea, sugerează faptul că oricine *ar trebui* să simtă dorință sexuală și nu recunoaște faptul că dorința sexuală se plasează pe un spectru, putând chiar să fluctueze de-a lungul vieții.

Sexul biopsihosocial

De asemenea, am observat că, în concepția generală, sexul și problemele asociate sunt, în primul rând, fiziologice și necesită existența unor *cauze* organice și a unor *tratamente* medicale sau fiziologice.[15] Tendința de a accentua componenta biologică, în detrimentul celei psihologice sau sociale, poate fi problematică: o abordare biopsihosocială este mult mai potrivită pentru a surprinde tot ceea ce contribuie la experiența noastră sexuală, fie ea pozitivă, negativă sau o combinație a celor două. Având în minte abordarea biopsihosocială pe care am evidențiat-o în capitolul anterior, iată câteva exemple la care să reflectezi.

Terapeutul sexual Peggy Kleinplatz vorbește despre sesiunile de terapie cu domnișoara Smith: o clientă îngrozită de sexul PIV, care și-a dat seama că vaginul ei se încorda de fiecare dată când încerca să facă sex cu logodnicul ei (ea ar fi putut fi diagnosticată cu „tulburare de penetrare" sau „vaginism"). Atunci când Kleinplatz a analizat mediul cultural al domnișoarei Smith, a aflat că discuțiile despre sex erau complet interzise în familia ei, iar sexul era considerat rușinos, astfel că ea nu avea nici cea mai vagă idee despre relațiile sexuale. A avut o primă relație îngrozitoare, cu un

partener abuziv care o obliga să-l lase să o penetreze. Discuțiile cu Kleinplatz despre experiențele din acea relație au ajutat-o pe domnișoara Smith să poată își împărtășească sentimentele de neputință pe care le-a trăit și să își exploreze furia în raport cu ceea ce i se întâmplase. De asemenea, au discutat despre modalități prin care ar putea să preia controlul.[16]

Am lucrat la un moment dat cu o clientă, Helen, care avea o problemă similară cu a domnișoarei Smith. Pentru Helen, sexul PIV era foarte dureros, întrucât vaginul ei se încorda. Asemenea lui Kleinplatz, am încercat să aflu mai multe despre viața acesteia. Am vorbit foarte mult despre felul în care se simțea cu propriul ei corp. Nu îi plăcea cum arăta din punct de vedere fizic și se temea de faptul că partenerul se va simți dezgustat de „grăsimea de pe abdomen" sau de „celulita" ei; astfel că, încerca să se limiteze la poziții sexuale în care se considera mai atractivă. De asemenea, am vorbit și despre presiunea pe care o resimțea (ca femeie) de a fi mereu ceva pentru ceilalți: atractivă pentru partenerul ei, o fiică bună pentru mama ei (singură), de a prelua toată încărcătura emoțională la locul de muncă. Procesul nostru terapeutic a fost axat pe punerea în centru a propriei persoane: să învețe să se valorizeze pe sine și obiectivele sale la fel de mult ca pe ale celorlalți oameni din viața ei.

Aceste exemple ilustrează două aspecte: faptul că experiențele sexuale sunt biopsihosociale și faptul că oamenii atribuie semnificații diferite sexului.

În ambele cazuri, putem observa importanța contextului cultural în care ne dezvoltăm: pentru domnișoara Smith, rușinea și tabuul din jurul sexului, pentru Helen, importanța acordată atractivității femeii și presiunea de a avea mereu grijă de ceilalți. De asemenea, putem vedea modul în care experiențele lor de viață, combinate cu mesajele culturale, le-au modelat experiența sexuală. În cazul domnișoarei Smith, prima ei relație abuzivă i-a provocat teamă și suferință, în timp ce, în cazul lui Helen, abandonul tatălui la o vârstă foarte fragedă i-a cauzat o teamă fundamentală față de pierderea partenerului. Aceste elemente

psihosociale ne influențează creierul și corpul. În special în cazul femeilor, mesajele culturale despre nevoia de a-și controla corpurile nedisciplinate le poate face să se obișnuiască să fie mereu încordate – temându-se, de exemplu, de faptul că oamenii ar putea să afle că sunt la menstruație.

Situațiile sunt similare cu studiile de caz despre bărbații care nu mai au erecție. Kleinplatz descrie cazul unui bărbat care se considera un ratat pentru că trebuia să ia Viagra, fiind puternic influențat de presiunea pusă asupra bărbaților, despre care am vorbit mai devreme, de a fi duri și de a fi tot timpul pregătiți pentru sex.[18] Faimosul terapeut Irvin Yalom descrie cazul unui bărbat cu o problemă similară. De data aceasta însă, sexul era o modalitate de a reduce teama produsă de apropierea inevitabilă a pensiei și de a nu se mai gândi la toate lucrurile pe care nu le-a făcut în viață. Pe măsură ce momentul pensionării se apropia, strategia lui nu îi mai putea ține teama sub control.[19]

Așadar, sexul are semnificații diferite pentru fiecare în parte, în funcție de contextul cultural și de experiențele individuale. Iată, de pildă, o experiență sexuală – un orgasm – și diferitele moduri în care oamenii îl trăiesc. Poate fi:

> *o eliberare mecanică, o demonstrare a sexualității feminine sau masculine, o ameliorare a stresului, o pierdere a controlului, expunerea în fața altcuiva în cea mai vulnerabilă ipostază, o manifestare a intimității, apogeul plăcerii fizice, o experiență spirituală transcendentală, o dovadă de curaj, o manifestare amuzantă a naturii umane hilare, o eliberare a unor impulsuri sălbatice, animalice, o experiență profund simbolică, o evadare din propriile senzații și dureri corporale și/sau un moment de vitalitate sau libertate absolută.*[20]

Putem, așadar, să înțelegem de ce unii oameni își doresc atât de mult să aibă orgasm, de ce unii preferă să nu aibă, în timp ce alții au o atitudine neutră sau ambivalentă. Gândește-te la ceea ce înseamnă sexul pentru tine sau la diferite activități și experiențe

sexuale, din această perspectivă. Bineînțeles că se poate ca pentru fiecare să aibă mai multe semnificații – în momente diferite sau în același timp.

Am văzut, așadar, că sexul și sexualitatea sunt influențate de fiziologia noastră și de mesajele culturale pe care le primim și pe care le împărtășim cu alții, dar și de experiențele *unice*, specifice vieților și corpurilor noastre. De aceea, accentuarea unei singure cauze sau explicații, a unui tratament sau remediu pentru orice experiență sau problemă sexuală ar fi o suprasimplificare. Nu există terapie sau sfaturi sexuale universal eficiente. Trebuie să explorăm *experiența de viață* a fiecărei persoane, care este unică, precum și semnificația pe care o atribuie sexului.[21] Vom vorbi mai multe despre aceste aspecte în capitolele următoare.

TERAPIA SEXUALĂ

Toate aceste lucruri se răsfrâng asupra modului în care terapeuții sexuali pot lucra cât mai eficient cu clienții lor, precum și asupra sfaturilor și educației psihologice informate cu privire la sex, pe care vrem să le facem cunoscute oamenilor. Am înțeles din secțiunea anterioară că este important să analizăm experiența sexuală a fiecărei persoane în loc să presupunem că toți au trăit în același mod erecțiile, penetrarea, orgasmul sau orice alt aspect al sexului. De asemenea, am observat că este important să ne amintim că sexul are un caracter biopsihosocial și că fiecare dintre aceste componente (biologică, psihologică și socială) este la fel de importantă.

Concentrarea asupra plăcerii, nu asupra scopului

Psihoterapia sexuală convențională a fost criticată din cauza faptului că se concentrează pe scop și mai puțin pe obținerea plăcerii. Gina Ogden o descrie drept teoria *„doing it"* a normalității sexuale și teoria *„didja come?"* a satisfacției sexuale![22] Există riscul ca această orientare, spre atingerea unui scop, să aibă, în

mod paradoxal, efectul opus celui scontat. Seamănă puțin cu insomnia: oricine a suferit de insomnie știe că cel mai neinspirat lucru pe care poți să-l faci e să încerci din răsputeri să adormi. La fel se întâmplă în cazul erecției sau al orgasmului. Cu cât încerci mai mult să o/îl „obții", cu atât mai departe pare să fie. Terapeuții sexuali accentuează din ce în ce mai mult conștientizarea, încurajând oamenii „să trăiască" orice experiență din timpul sexului, în loc să încerce să realizeze ceva: să se concentreze asupra călătoriei, și nu asupra destinației.[23] Bineînțeles că asta nu este ușor, în contextul presiunilor culturale de a face sex PIV în cât mai multe poziții și de a urma un parcurs liniar prestabilit, de la dorință la excitare, până la orgasme care „te dau pe spate".

Studiul NATSAL – pe care l-am menționat anterior – a arătat că 42% dintre bărbați și 51% dintre femei raportează că întâmpină cel puțin o dificultate legată de sex.[24] Ceea ce înseamnă că aproape jumătate din populația Marii Britanii consideră că are o problemă de natură sexuală. Ar fi interesant să vedem câți dintre aceștia ar mai crede acest lucru dacă nu am avea o perspectivă atât de limitată asupra sexului, dacă am extinde definiția a ceea ce numim sex, precum și dacă am considera obținerea oricărui tip de plăcere ca fiind esența activității sexuale, și nu atingerea unui anumit scop ca indicator al reușitei sexuale.

Dacă obiectivul terapiei este facilitarea erecțiilor, a penetrării și a orgasmului, putem pierde din vedere, după cum am observat, ceea ce ne spun problemele sexuale despre dificultățile mai mari cu care se confruntă de fapt o persoană. Lipsa erecției sau un vagin care refuză să fie penetrat pot fi văzute, în realitate, ca fiind chiar normale. De ce? Pentru că ne protejează de retrăirea unor experiențe dureroase, de exemplu, sau de tendința de a ne trata propriile corpuri ca pe niște mașinării.[25]

Concentrarea exclusivă asupra erecției, penetrării și asupra orgasmului compromite și potențialul terapiei sexuale de a face mai mult decât să restabilească, pur și simplu, capacitatea de a face sex mediocru. Peggy Kleinplatz sugerează terapeuților să le ofere clienților lor mai multe posibilități. Ei ar putea să aleagă să

facă doar ceea ce e necesar pentru a putea să „funcționeze", iar noi ar trebui să respectăm asta; însă dacă le oferim și alte posibilități, ar putea alege, de exemplu, să-și consolideze relațiile, să-și restructureze gândirea cu privire la sex sau să abordeze probleme mai generale ale vieții lor.[26]

Abordare *relațională*

Atunci când facem sex cu altă persoană, este foarte probabil ca pentru ea să însemne altceva decât ce înseamnă pentru noi. De exemplu, pentru bărbații despre care spuneam anterior că nu mai pot avea erecție, sexul era doar despre a reuși sau a eșua, despre relaxare sau despre anxietate. Pentru partenerele lor însă, sexul ar fi putut să fie un mijloc de validare a atractivității lor, de exemplu, sau un ritual obișnuit, care le face să se simtă în siguranță în relație. Așadar, problemele sexuale sau întreruperea activității sexuale ar fi însemnat lucruri diferite pentru fiecare persoană implicată. Fără această abordare *relațională*, am putea presupune că sexul înseamnă pentru celălalt ceea ce înseamnă pentru noi, sau am putea adăuga și mai multă presiune asupra situației presupunând, de exemplu, că celălalt își dorește un anumit tip de sex sau încercând să îl/o manipulăm în funcție de ceea ce ne-am dori noi să obținem prin sex. Dacă persoana este într-o relație, atunci ar fi util să implicăm ambele părți în procesul terapeutic, pentru că sexul este un proces la care participă amândoi, nu doar unul dintre ei.

Un alt mit despre sex, perpetuat prin intermediul recomandărilor convenționale, afirmă că partenerii ar trebui să fie perfect compatibili în ceea ce privește cantitatea și tipul de sex pe care și le doresc. În realitate, rareori se întâmplă asta. În orice relație, va exista o oarecare suprapunere în ceea ce privește intensitatea și tipul dorințelor, dar și aspecte care nu coincid deloc. De asemenea, pentru că intensitatea și tipul dorințelor pot fluctua de-a lungul timpului, inclusiv această suprapunere se va transforma și se va modifica pe parcursul relației.[27]

Dacă ne-am extinde perspectiva asupra sexului, partenerilor le-ar fi mai ușor să recunoască faptul că aceste discrepanțe și fluctuații sunt normale și ar putea să discute despre diferite alte modalități prin care își pot satisface dorințele sexuale, fie prin masturbare, fantezii sau, de exemplu, prin alte relații sexuale. Cu toate acestea, psihologul Sandra Byers a arătat că nivelul comunicării deschise despre sex în relațiile de cuplu este foarte scăzut. Persoane care sunt în relații de mai bine de un deceniu încă nu le-au comunicat partenerilor toate preferințele și aversiunile lor sexuale: ei au înțeles în proporție de aproximativ 60% preferințele sexuale ale partenerilor și doar aproximativ 20% dintre aversiunile lor.[28]

Dacă ai relații sexuale, gândește-te în ce măsură împărtășești preferințele tale sexuale cu partenerii sexuali. Presiunile culturale și rușinea asociată sexului au implicații majore pentru garantarea caracterului consensual al activității sexuale, un aspect spre care ne vom îndrepta atenția în capitolul următor.

CONCLUZII

Pe parcursul acestui capitol, ai putut observa că psihologia, psihiatria și terapia sexuală au avut tendința de a considera contactul sexual PIV, care culminează prin orgasm, ca fiind activitatea sexuală „corectă". Se consideră că persoanele care nu simt dorință, nu sunt excitate/nu au erecție sau nu ajung la orgasm au o disfuncție sau o tulburare.

Am analizat modul în care această perspectivă limitată asupra sexului se manifestă în mai multe culturi, excluzând multe persoane sau punând presiuni sau restricții nerealiste pe acelea pe care le include. Potrivit lui Jenny Van Hooff, cuplurile tinere sunt influențate de aceste perspective limitate asupra sexului, trăind cu impresia că sexul este o caracteristică esențială a relațiilor pe termen lung, că bărbații au nevoie de sex și că asigurarea unor relații sexuale satisfăcătoare este responsabilitatea femeilor.[29]

O abordare mai deschisă şi mai amplă asupra sexului, pe baza cercetărilor şi teoriilor pe care le-am acoperit în acest capitol, ar arăta astfel:

recunoaşterea faptului că orice nivel al dorinţei sexuale este absolut sănătos (de la deloc la foarte înalt şi tot ce e între acestea) şi că este firesc ca acesta să rămână stabil sau să se schimbe de-a lungul vieţii şi de la o relaţie la alta;

recunoaşterea faptului că orice tip de sex consensual este la fel de valid, inclusiv masturbarea şi sexul care presupune frecarea mâinilor sau a corpurilor, precum şi forme diferite de penetrare;

conştientizarea faptului că sexul are semnificaţii diferite pentru fiecare om în parte; conectarea cu propria experienţă biopsihosocială a sexului şi cu a celui cu care avem relaţii sexuale.

orientarea atenţiei pe „conectarea" la experienţa sexuală a fiecăruia dintre cei implicaţi şi nu pe atingerea unui obiectiv propriu-zis.

La fel cum am subliniat în ultimul capitol, unul dintre mesajele importante este că sexul este o experienţă diversă. În loc să raportăm toţi oamenii la un anumit standard, am putea să îmbrăţişăm diversitatea intensităţii şi a tipurilor de dorinţe. Vom discuta detaliat despre aceste aspecte în următoarele două capitole.

4

SEXUL „NORMAL"

În capitolul anterior, am analizat implicațiile pe care le are împărțirea sexului în forme „funcționale" și „disfuncționale". În acest capitol, vom explora alte categorii de clasificare: sexul „normal" și sexul „anormal". După cum îți amintești, actualele diagnostice psihiatrice și cărțile de psihologie surprind două categorii principale de tulburări sexuale: *disfuncțiile* sexuale și *parafiliile* (sau dorințele sexuale anormale).

După cum ai văzut în Capitolul 2, încă de la începuturile abordării sexului din perspectivă psihologică, unul dintre obiectivele centrale ale psihologilor și ale altor cercetători din domeniu a fost să distingă formele „normale" de sex de cele „anormale". De la primii sexologi până la actualul *Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (DSM-5), găsim înșiruiri ale deviațiilor sexuale, ale perversiunilor sau ale parafiliilor. Dar la ce ne referim mai exact prin „normal" și „anormal" în acest context? Și... este aceasta o modalitate potrivită de a clasifica diferitele tipuri de sex?

FORME ÎNGRIJORĂTOARE DE SEX

Înainte de a merge mai departe, gândește-te cum ai face tu distincția între diferite practici sexuale. Atunci când formez terapeuți și alți practicieni cu privire la *parafilii*, așa cum sunt ele numite în prezent, folosesc următorul exercițiu, pe care l-am creat special pentru aceste sesiuni de formare.[1]

Pe măsură ce parcurgi lista, gândește-te dacă ți-ai face griji în cazul în care vreunul dintre prietenii tăi ți-ar dezvălui că a luat parte la o astfel de activitate. La final, vezi care dintre acestea ți s-a părut cea mai îngrijorătoare și de ce. Ar putea fi util să notezi orice concepte-cheie pe care tu însuți le folosești pentru a distinge între formele îngrijorătoare de sex și cele mai puțin îngrijorătoare.

Persoana simte plăcere atunci când este pusă în situații înspăimântătoare, care o fac să țipe și să plângă. Ea roagă pe altcineva să o pună într-un dispozitiv care îi provoacă aceste reacții. La expirarea timpului de stat în dispozitiv este palidă și plânsă, dar imploră ca procesul să fie reluat.

O femeie le cere unor străini să îi provoace dureri extreme la nivelul organelor genitale. Face asta în mod regulat, întrucât în urma acestor sesiuni se simte mai atractivă. Uneori, își provoacă singură aceste dureri. Dacă este făcut corect, acest lucru nu are niciun fel de consecințe negative pe termen lung.

Câteva persoane stabilesc o întâlnire într-un loc privat, pentru a îi putea privi pe alții care practică jocuri sexuale: simularea unui viol, a unor situații umilitoare sau tortură. Consideră că este o formă plăcută de a-și petrece timpul liber.

Două persoane își propun să ia parte la un scandal public. Petrec mult timp pregătindu-se pe cont propriu înainte. În seara cu pricina, se îmbracă pentru această ocazie în haine din satin. Apoi încep să se lovească, sub privirile unor grupuri de oameni. Scandalul este considerat un succes atunci când unul dintre ei își pierde cunoștința pentru puțin timp. Bătăile sunt atât de severe, încât pot provoca leziuni permanente.

O femeie petrece câteva ore aranjându-se. Își alege hainele dintr-o garderobă pe care a cheltuit câteva mii de lire, iar toate piesele vestimentare îi strâng diferite părți ale corpului, provocându-i durere, conferindu-i o formă neobișnuită și împiedicând-o să funcționeze normal. Este conștientă că, pe termen lung, acele părți ale corpului vor fi afectate iremediabil. Cu toate acestea, ea simte o plăcere deosebită, în ciuda durerii.

Ca parte a unui ritual de grup, un bărbat acceptă să participe la un eveniment despre care știe că va fi epuizant, cu toate că nu știe exact ce se va întâmpla. În timpul evenimentului, acesta este adus într-o stare alterată de conștiință, dezbrăcat și lăsat singur în public.

O persoană își dedică întreaga viață stăpânului ei. Nu va face nimic care contravine setului de reguli stabilite de acesta. Nu va putea să simtă satisfacție sexuală până când nu a parcurs toate procedurile pe care stăpânul le consideră necesare, cu toate că ea este adesea excitată și își dorește să poată fi satisfăcută sexual. Petrece cea mai mare parte a timpului cu alte persoane care s-au dedicat aceluiași stăpân, cu toate că nu s-au întâlnit niciodată în realitate.

IMPUNEREA LIMITELOR

Când utilizez acest exercițiu în timpul orelor de formare, se naște adesea o dezbatere utilă despre limitele pe care le trasăm pentru a distinge între practicile sexuale „îngrijorătoare" și cele „neîngrijorătoare", „acceptabile" și „inacceptabile".

Unii oameni afirmă că linia despărțitoare, pentru ei, depinde de măsura în care practica provoacă *vătămări* și de măsura în care aceste vătămări sunt *permanente* sau *temporare*. Alții disting între vătămarea *propriei persoane* sau *a altei persoane*. Alții susțin că depinde de cât de *neobișnuită* sau de *comună* este activitatea sau de cât de *extremă* pare să fie. Pentru unii, *numărul de persoane* implicate influențează atitudinea lor față de acea activitate, precum și dacă activitatea are loc în cadrul unei *relații existente*

sau cu un *străin.* De asemenea, oamenii trasează limite în jurul activităților *ilegale,* dar și în jurul *fanteziilor* versus *realitate.* Alții iau în considerare un alt aspect, și anume dacă activitățile provoacă *suferință* sau *plăcere.*

Oamenii impun limite și în funcție de *consensul* părților implicate cu privire la activitatea respectivă: dacă acestea au libertatea de a alege să se implice și dacă au oferit *consimțământul informat.* De exemplu, ritualul de grup este considerat adesea o practică alarmantă, pentru că participantul nu știe la ce a consimțit să participe, iar publicul nu știe la ce a acceptat să asiste.

Un exercițiu similar poate să constea în enumerarea tuturor practicilor sexuale pe care le cunoști și plasarea lor pe un continuum, de la cele mai acceptabile la cele cel mai puțin acceptabile. Pe acest continuum, trasează o linie între ceea ce consideri sex acceptabil și sex inacceptabil. Asta ar putea să îți ofere câteva indicii despre criteriile pe care le folosești chiar tu pentru a distinge între activitățile sexuale. Poți să te gândești inclusiv la factorii care ți-au modelat perspectiva actuală.[2]

Nu uita la ce te-ai gândit rezolvând acest exercițiu, pentru că vom reveni la el pe parcursul capitolului. Vei vedea că psihologii, psihiatrii și psihoterapeuții au avut, de asemenea, tendința de a utiliza combinații ale acestor concepte pentru a distinge parafiliile: vătămare, contextul relației, legalitate, fantezie/realitate, alegere și consimțământ.

SEX „NORMAL" SAU „ANORMAL"?

Să aruncăm o privire asupra celei mai recente clasificări a parafiliilor, așa cum apare ea în DSM-5.

Tulburările parafilice

DSM-5 definește parafiliile ca fiind practici sexuale ce implică „orice interes sexual intens și persistent, altul decât interesul sexual pentru stimularea genitală sau preludiul cu parteneri umani,

fenotipic normali, maturi fizic şi care consimt". Aceasta este lista actuală a tulburărilor parafilice, alături de o scurtă definiţie a acestora:[3]

tulburarea de voyeurism (plăcerea sexuală derivată din a-i privi pe alţii întreţinând activităţi intime)
tulburarea de exhibiţionism (plăcerea de a fi privit)
tulburarea de masochism sexual (plăcere pentru a fi umilit, legat şi/sau stimulat dureros)
tulburarea de sadism sexual (plăcere derivată din a face aceste lucruri altcuiva)
tulburarea de fetişism (excitare la contactul cu anumite obiecte sau materiale)
tulburarea de travestism (excitare prin purtarea hainelor „sexului opus")
tulburarea de frotteurism (excitare prin frecarea de alte persoane)
tulburarea de pedofilie (atracţia sexuală faţă de copii)

Poţi vedea, aşadar, că anumite exemple din exerciţiul anterior combină elemente ale acestor tulburări, în special ale primelor cinci. Gândeşte-te care dintre acestea – dacă este cazul – ţi se aplică şi ţie într-o oarecare măsură.

Până la ultima ediţie a DSM, era suficient să ai oricare dintre aceste interese sexuale pentru a fi considerat parafilic şi a fi diagnosticat cu o tulburare. Cu toate acestea, în DSM-5, au fost făcute modificări astfel încât simplul interes să nu mai implice şi prezenţa unei tulburări. Pentru a fi diagnosticat cu o *tulburare* parafilică, este necesar să întruneşti un al doilea criteriu (criteriul B), şi anume percepţia suferinţei asociate. De exemplu, pentru tulburarea de sadism sexual (celelalte sunt foarte similare), acest criteriu este formulat astfel:

Criteriul A. Prezenţa, pe parcursul unei perioade de cel puţin şase luni, a excitaţiei sexuale intense şi repetate obţinute ca urmare a suferinţei fizice sau psihologice a altei persoane,

caracterizată prin fantezii, impulsuri sexuale sau comportamente specifice.

Criteriul B. Individul a acționat pe baza acestor impulsuri sexuale asupra unei persoane care nu a consimțit, sau impulsurile ori fanteziile sexuale provoacă disconfort psihic sau disfuncție semnificativă clinic în domeniul social, profesional sau în alte arii importante de funcționare.

Așadar, dacă unul, sau mai multe, dintre cele enumerate mai sus ți se pare ocazional excitant din punct de vedere sexual, nu ai întruni criteriul A sau B. Dacă ar fi o sursă intensă și continuă de excitare cu care ai fi relativ mulțumit, atunci ai întruni criteriul A, dar tot nu ai fi diagnosticat cu o tulburare. Dacă însă ai acționat pe baza acelor impulsuri asupra unei persoane care nu a consimțit sau dacă a provocat disconfort psihic sau disfuncție, atunci, potrivit DSM, ai fi diagnosticat cu o tulburare parafilică.

Înainte de a continua cu identificarea unor probleme în legătură cu tulburările parafilice, gândește-te dacă ești de acord cu faptul că o persoană care întrunește aceste criterii ar trebui să fie diagnosticată cu o tulburare parafilică.

Critici cu privire la parafilii

Plecând de la definiția generală a tulburărilor parafilice din DSM, ca și în cazul disfuncțiilor sexuale din capitolul anterior, se poate observa că, definind sexul anormal și disfuncțional, DSM definește implicit și sexul normal sau funcțional. Reluând, masturbarea și masturbarea reciprocă nu sunt considerate activități sexuale normale și nici sexul cu persoane (probabil) intersexuale, trans, cu dizabilități sau persoane cu dimensiuni corporale mai mari sau mai mici decât ale majorității (în funcție de felul în care definim „normalitatea din punct de vedere fenotipic").[4] Aceste aspecte ale definițiilor din DSM sunt problematice din toate motivele pe care le-am enumerat în Capitolul 3.

Cea mai convingătoare critică în raport cu parafiliile o reprezintă însă faptul că acestea reflectă mai degrabă codurile morale, și nu o enumerare științifică obiectivă a practicilor sexuale patologice.[5] Acest aspect este cu atât mai probabil dacă ne gândim la faptul că homosexualitatea a fost clasificată drept tulburare mintală în DSM până în anul 1973, iar în *Clasificarea internațională statistică a bolilor* (ICD) a Organizației Mondiale a Sănătății, până în 1992. Dacă atracția față de același sex a fost considerată cândva o tulburare, iar acum nu mai este, e oare posibil ca parafiliile să reflecte ceea ce societatea consideră acceptabil din punct de vedere sexual și ce nu?

În acest punct, este util să ne întoarcem la exercițiul pe care l-am făcut mai devreme. Pe măsură ce ai citit lista de la început, probabil ai observat că mai există un element al acestui exercițiu, în afară de faptul că e o modalitate eficientă de a reflecta la modul în care trasăm limitele în jurul activităților sexuale. Toate activitățile pe care le-am enumerat sunt, de fapt, foarte obișnuite în cultura tradițională. Ele descriau, în această ordine: o tiribombă dintr-un parc de distracții, epilare inghinală, vizionarea unui film de groază precum *Hostel – Căminul ororilor* sau *Saw – Puzzle mortal*, un meci de box, purtarea tocurilor înalte și a corsetelor, o petrecere a burlacilor și practicile religioase la care aderă multe persoane.

Acest element al exercițiului este foarte sugestiv pentru *cât de dificil* este pentru oameni să accepte activități stigmatizate sau neconvenționale la nivel cultural. Odată ce „adevăratele" activități sunt scoase la iveală, oamenii încep adesea să se întrebe dacă sunt *cu adevărat* atât de deranjați de vătămare, suferință sau lipsa consimțământului, dat fiind faptul că îngrijorarea lor dispare brusc atunci când află care erau de fapt aceste activități. Alte comparații relevante ar fi *play piercingul* într-un context spontan versus acupunctura sau tatuajele, *bondage*-ul prin suspendare versus alpinismul.

În DSM, istoria homosexualității scoate la iveală o altă problemă a parafiliilor. Atunci când homosexualitatea a fost eliminată

din DSM pentru prima dată, a fost înlocuită cu o categorie intitulată „homosexualitate ego-distonică", care se referea la atracția față de persoane de același sex, însoțită de suferință psihică asociată sau o afectare a vieții acestora; similar trecerii de la „parafilii" la „tulburări parafilice". Problema acestei abordări constă, desigur, în faptul că, atunci când ai o identitate sexuală sau participi la activități neacceptate social – până la nivelul la care recent se considera că ai o problemă psihică – cel mai probabil, nu o să te simți extraordinar în legătură cu asta! Este posibil ca persoanele care suferă din cauza dorințelor lor sexuale excentrice – sau care au suferit în trecut din cauza atracției lor față de persoanele de același sex – să nu aibă, de fapt, o suferință fundamentală, ci doar o suferință cauzată de chinul de a trăi într-o societate care le consideră bolnave, defecte sau inacceptabile. Prin continuarea enumerării anumitor practici sexuale în DSM, chiar și cu mențiunea că ele sunt tulburări doar dacă provoacă suferință persoanelor implicate, nu se ajunge decât la perpetuarea stigmatului.

Nu în ultimul rând, Charles Moser și mulți alții au criticat parafiliile argumentând că sunt vagi, neclare, inconsistente și nesusținute de dovezi.[6] Dacă ne amintim criteriile pe baza cărora oamenii afirmă că delimitează practicile sexuale, vom observa că o combinație a acestora stă și la baza diagnosticelor din DSM. Unele sunt acolo pentru că sunt inevitabil neconsimțite, dacă sunt puse în aplicare (de exemplu, tulburarea de pedofilie), sau neconsimțite prin însăși natura lor (de exemplu, tulburarea de frotteurism sau de voyeurism). Îngrijorarea în raport cu alte tulburări se bazează pe vătămările pe care le-ar provoca celorlalți (de exemplu, tulburarea de sadism sexual) sau propriei persoane (de exemplu, tulburarea de masochism sexual). Cu alte tulburări însă, unica problemă pe care o putem concepe constă în faptul că persoana însăși sau persoanele din viața ei au o problemă cu aceasta (de exemplu, tulburarea de fetișism sau de travestism). Pe măsură ce înaintăm, vom vedea că multe dintre așa-numitele parafilii sunt, în realitate, foarte obișnuite, puține sunt asociate cu

suferința psihică în rândul populației generale și toate, cu excepția pedofiliei, pot fi puse în aplicare în mod consimțit.

Pe lângă eșecul de a identifica motive pentru a clasifica anumite comportamente drept „parafilii" (consimțământ, vătămare etc.), mai există și problema trasării limitelor. Probabil te-ai gândit că, la un capăt al spectrului, multe parafilii se aplică unui număr mare de oameni. Gândește-te doar câtor prieteni le place să vizioneze filme cu tematică sexuală (o formă de voyeurism) sau să poarte ținute sexy din anumite materiale (de exemplu, animal print sau dantelă – o formă de fetișism), sau să întoarcă privirile atunci când intră într-o încăpere (o formă de exhibiționism).

În ce punct considerăm că o persoană a trecut către extrema „anormală" a spectrului? La ce ne referim prin „anormal"? Și, mai ales, este continuumul normalitate-anormalitate cel mai indicat în acest context? După cum evidențiază Moser, putem cataloga chiar și atracția heterosexuală drept tulburare parafilică la fel de mult ca orice altă practică sexuală: implică adesea excitație recurentă și intensă, care poate fi pusă în aplicare neconsimțit și cauzează suferință sau afectare semnificativă clinic.[7]

Învățând de la extreme

Până nu demult, psihologii și alți specialiști din domeniu care studiază parafiliile, sau practicile sexuale „anormale", s-au concentrat asupra *motivelor* pentru care oamenii recurg la acestea, încercând adesea să identifice cauze universale ale sadismului, ale masochismului etc., la fel ca în cazul atracției față de persoane de același sex (Capitolul 1). Recent însă, mulți dintre noi au pus la îndoială această abordare, adânc înrădăcinată în concepțiile culturale cu privire la acceptabilitate, precum și noțiunile dubioase potrivit cărora există explicații unice pentru comportamentele umane, valabile pentru toți cei care le practică (vezi Capitolul 2).

Cercetătorii și experții contemporani au o abordare radical diferită. În loc să încercăm să găsim explicații și să-i ținem la distanță pe cei situați la extremele experienței sexuale, am putea

învăța ceva de la ei, care să fie util tuturor.[8] În următoarele două subcapitole, vom vedea ce am învățat până în prezent din această abordare psihologică despre relațiile excentrice și non-monogame și felul în care ne luminează perspectiva asupra relațiilor și practicilor sexuale în general.

KINK ȘI ALTELE...

Kink* și BDSM sunt termeni-umbrelă utilizați de regulă pentru ceea ce DSM definește drept sadism și masochism. De obicei, termenii sunt folosiți destul de generic, astfel că pot să cuprindă o mare parte din comportamentele exhibiționiste, voyeuriste și fetișiste. BDSM provine de la „legare" (*bondage*) și disciplină, dominare, supunere și sadomasochism, astfel că acoperă o plajă destul de largă de practici.

Este BDSM o parafilie?

În mod normal, parafiliile sunt definite ca fiind *stări* caracterizate prin dorințe *sexuale anormale,* implicând, de regulă, activități *extreme sau periculoase.* Să verificăm, întâi, dacă BDSM întrunește aceste criterii.

În primul rând, pentru ca kink-ul să fie o *boală* sau o *tulburare,* ne-am aștepta ca persoanele care îl practică (*kinksters*) să aibă o rată mai mare de probleme psihice decât alte persoane. Cercetările timpurii în domeniu au găsit, într-adevăr, asocieri între BDSM și diverse forme de tulburări psihice – până când a fost arătat faptul că majoritatea acelor cercetări erau de fapt lucrări scrise de practicieni despre clienții lor! Acesta este un exemplu de *iluzie a clinicianului,* care se referă la faptul că practicienii pornesc de la premisa că o practică sau o identitate are caracter patologic pentru că singurele persoane cu acea identitate sau care utilizau acea practică, pe care le-au văzut în cabinetul lor,

* N. trad. Termen care se referă la preferințe sexuale neobișnuite, excentrice.

sufereau. Bineînțeles că aproape toți oamenii care apelează la clinicieni suferă, deci acest argument nu prea are sens.

Din anii '80 până în prezent, psihologii și alți cercetători au început să studieze kinksterii din populația generală și să îi compare cu persoane care nu practică BDSM. Aceste cercetări nu au adus niciun fel de dovezi potrivit cărora persoanele *kinky* sunt mai nesănătoase din punct de vedere psihologic decât altele.[9] De fapt, cercetările recente sugerează că acestea ar putea să fie chiar *mai* sănătoase[10], un studiu arătând că cei care practicau BDSM erau, în medie, mai puțin nevrotici, mai extraverți, mai deschiși spre experiențe noi, mai conștiincioși, mai puțin sensibili la respingere și raportau o stare de bine mai ridicată decât grupul de control. Un alt studiu nu a găsit dovezi în sprijinul răspânditei ipoteze potrivit căreia preferințele sexuale excentrice sunt determinate de abuzul și traumele din copilărie, așa cum se sugerează în filme precum *Secretara* sau *Cele 50 de umbre ale lui Grey*. De fapt, cercetările arată că aceste persoane au avut copilării similare cu ale altor oameni.[11]

Ce putem spune însă despre *anormalitate*? Cercetările sugerează contrariul. Aproximativ două treimi dintre oameni afirmă că au avut fantezii care implicau legare (*bondage*); practicile similare, precum *spanking*-ul sau interpretarea unor roluri se află și ele pe listă.[12] Peste o treime dintre oameni – cel puțin în Statele Unite – folosesc în timpul sexului măști, benzi de legat la ochi și echipament pentru legare.[13] Instrumentele pentru BDSM se vând în sex-shopurile situate în plină stradă și – desigur – cărțile și filmele din seria *Cele 50 de umbre ale lui Grey* sunt bestselleruri internaționale, ceea ce sugerează faptul că este destul de obișnuit un oarecare interes față de practicile sexuale excentrice: un interes pentru o majoritate mai mult decât pentru o minoritate.

Parafiliile se referă la dorințele *sexuale*, dar este BDSM întotdeauna sexual? Pentru unii, BDSM este despre sex și pentru alții, el duce și la orgasm. Pentru unele persoane, ar putea fi vorba despre alt tip de apogeu (de exemplu, al senzațiilor sau al emoțiilor), iar pentru altele, nu implică atingerea unui punct culminant.[14]

Pentru anumite persoane, BDSM este o activitate recreațională, un sport, o formă de artă sau o practică spirituală decât o activitate sexuală.[15]

Și, în ultimul rând, este BDSM *extrem* sau *periculos?* În diferite tipuri de media, acest tip de practică este încă reprezentat astfel, cu polițiști căutând criminalul în serie în cluburi de BDSM sau cu persoane care se angajează în activități sexuale excentrice și alunecă pe o pantă descendentă către practici din ce în ce mai extreme. Mulți psihologi și terapeuți încă mai cred în aceste stereotipuri și încearcă să oprească oamenii din a se angaja în astfel de activități.[16] În realitate, kinksterii au o probabilitate la fel de mare de a fi abuzivi ca oricine altcineva. Desigur, și în lumea BDSM pot exista persoane abuzive (exact așa cum există și în populația generală). Dar este important să ne amintim că nu se întâmplă mai *frecvent* în rândul lor.

De asemenea, kinksterii nu se prezintă la camera de gardă mai des ca alții.[17] De fapt, multe dintre activitățile care au fost menționate în exercițiul de la începutul capitolului sunt mult mai riscante și mai neconsimțite decât multe dintre cele mai comune practici sexuale excentrice (de exemplu, *spanking*-ul și legatul). Și nu este un teren alunecos: mulți se „stabilizează" odată cu primele experiențe BDSM[18]. Este adevărat că unii kinksteri se angajează în practici considerate extreme – de pildă, dedicându-și mare parte din viață acestor activități sau căutând niveluri tot mai mari de durere și stimulare. Totuși, asta nu este foarte diferit de ceea ce fac alergătorii de cursă lungă, alpiniștii sau alți sportivi. Totodată, își dedică mare parte din viață unor activități care pot fi foarte dureroase sau riscante, pentru că sunt foarte entuziaști cu privire la ceea ce fac sau sunt determinați să facă față.

Așadar, am văzut că nimic din ceea ce caracterizează o parafilie în sine nu se aplică BDSM în general. Nu este asociat cu probleme psihologice, nu este anormal, nu este nici măcar neapărat sexual și nu este mai extrem sau mai periculos decât multe alte comportamente umane acceptate social. Deci ce-ar fi să ne întrebăm ce putem învăța de la kinksteri?

Să învățăm de la kinksteri

Persoanele care nu sunt familiare cu BDSM presupun adesea că înglobează doar o mică gamă de activități și că toată lumea le practică din aceleași motive. Există un stereotip al bărbatului de afaceri care apelează la o dominatoare îmbrăcată în haine de piele pentru a fi biciuit. În trecut, psihologii au încercat să găsească explicații singulare pentru toate formele de sadism și masochism, considerându-le, de exemplu, o modalitate de a renunța la control. În realitate, BDSM include o multitudine de practici, iar motivele pentru care oamenii se angajează în aceste activități sunt dintre cele mai diverse.

De exemplu, BDSM poate include: senzații fizice (de la pene și ceară până la flagelatoare), legare (de la cătușe la sfoară și panglici sofisticate), dominare și supunere (cineva care servește pe altcineva sau o persoană care îi dă ordine alteia), disciplină (*spanking*, mustrare), îmbrăcăminte elegantă și interpretarea unor roluri (de polițiști, pirați, medici, profesori etc.). Toate aceste lucruri pot fi făcute separat sau combinate.

Pentru unii, BDSM chiar *poate fi* o modalitate de a renunța la control și de a se abandona pe sine; pentru alții, este o activitate distractivă, un joc. Poate să însemne interpretarea unor roluri, asumarea temporară a unei alte identități sau o modalitate de a-ți dovedi puterea și capacitatea de a îndura. Pe unii oameni, îi poate ajuta să exploreze ceva ce îi sperie (precum durerea sau *bullying*-ul), să creeze intimitate cu o altă persoană sau să primească atenție și grijă ulterior. Poate presupune multe dintre aceste semnificații pentru aceeași persoană sau în momente diferite.[19]

Așadar, practicile BDSM pot reprezenta modalități prin care ne putem extinde imaginația erotică dincolo de ceea ce am învățat că reprezintă sexul „corect" (vezi Capitolul 2), pentru a explora diferite părți ale corpului, diferite senzații, stări psihologice și dinamici interpersonale pe care le-am putea găsi plăcute sau interesante. În plus, BDSM ne poate aminti că fiecare activitate are semnificații diferite pentru persoane diferite. De exemplu, unei

persoane ar putea să-i placă *spanking*-ul „pentru că îi place să se simtă umilită, îi place senzația fizică specifică, vrea să-și testeze limitele, să cedeze controlul unei alte persoane, pentru că o face să se simtă asemenea unui copil; pentru că este interzis, pentru că fesele reprezintă o zonă erogenă pentru ea, pentru că este perceput ca un act de intimitate profundă cu partenerul și pentru multe alte motive izolate sau combinații de motive."[20]

Kinksterii au găsit modalități variate de a-și găsi plăcerea și de a o comunica altora. Acest lucru este cu atât mai important cu cât, după cum știm din capitolul anterior, nu există o bună comunicare legată de sex între partenerii sexuali. De exemplu, chestionarele cu răspunsuri de tipul „da, nu, poate" îi ajută pe oameni să ia în considerare mai multe tipuri de activități sexuale și măsura în care acestea le-ar putea provoca plăcere. Cuvintele de siguranță sau grilele de la 1 la 10 îi ajută pe aceștia să verifice cât de mult se bucură celălalt de experiența sexuală în timpul actului.[21]

Probabil cea mai importantă contribuție a comunității kink din ultimii ani este însă accentul din ce în ce mai puternic pus pe consimțământul sexual. Vom aborda în detaliu acest subiect spre finalul capitolului.

NON/MONOGAMIA

Unul dintre aspectele sexului considerat de obicei „normal", care nu este menționat explicit în lista tulburărilor parafilice, este monogamia. Asemenea *necesității sexuale*, despre care am vorbit în Capitolul 2, și *heteronormativității*, pe care am abordat-o în Capitolul 1, ideea că este normal să fii monogam – sau *mononormativitatea* – este considerată atât de firească, încât oamenii simt rareori nevoia să o menționeze. Cu toate acestea, ea reprezintă o presupunere implicită, atât în psihologie, cât și în concepția culturală.

Mononormativitatea

Atunci când am analizat cărțile de psihologie, am observat că toate teoriile și cercetările despre relații pe care le includeau presupuneau că acestea sunt monogame. Non-monogamia era abordată doar în contextul aventurilor și al infidelității, considerate amenințări la adresa relațiilor.[22] Terapia relațiilor de cuplu a presupus același lucru: că mariajul sau cuplurile stabile sunt modalitatea normală de a avea o relație și că oamenii trebuie împiedicați să acționeze pe baza atracției față de o altă persoană decât partenerul de cuplu. Cărțile despre sex recunosc faptul că fanteziile despre sexul cu alte persoane decât partenerul de cuplu sau despre sexul în grup sunt foarte comune, dar lansează avertismente împotriva punerii în practică a acestor dorințe, întrucât ele vor duce inevitabil la gelozie și despărțire. Una dintre cele mai interesante strategii cu privire la acest paradox este sfătuirea cuplului să facă sex în fața unei oglinzi, acest lucru fiind considerat echivalentul unei partide de sex în trei![23] Și media convențională se bazează pe *mononormativitate*. Câte dintre intrigile filmelor de la Hollywood, ale telenovelelor, ale scandalurilor din tabloide ar mai avea sens dacă s-ar accepta faptul că oamenii pot iubi – și/sau face sex cu – mai mult de o persoană?

Cu toate acestea, ideea că monogamia este singurul mod de a avea o relație este foarte problematică. Este *etnocentrică*: pentru că pleacă de la premisa că idealul vestic reprezintă modul corect și normal de a face lucrurile. La nivel global însă, mult mai multe societăți operează pe baza unor forme de non-monogamie.[24] Chiar și în culturile vestice, regula monogamiei maschează o realitate în care non-monogamia secretă este cel puțin la fel de obișnuită ca monogamia, ratele infidelității fiind de până la 50-60%.[25] Asta înseamnă că ne aflăm în situația în care mulți oameni nu pot să își oficializeze relațiile în forma în care își doresc ei, în timp ce mulți alții se simt rușinați și vinovați, nesiguri și geloși în relații despre care sunt nevoiți să pretindă că sunt monogame, în ciuda realității contrare.

Non-monogamia deschisă

Ultimele două decenii au fost martorele unei explozii a interesului în raport cu diferite forme de non-monogamie consensuală sau deschisă. Ca în cazul persoanelor asexuale, posibilitatea de a găsi informații, comunități și parteneri în mediul virtual a crescut direct cu acest interes.

La începutul anilor 2000, când am început să studiez această ramură, existau comunități mici de *swingers*, dar aflate în creștere, bărbați homosexuali în relații deschise și relații poliamoroase.[26] Primele două categorii formează, în general, relații de cuplu, dar fac sex, separat sau împreună, cu persoane din afara relației. Poliamoria, spre deosebire de acestea, presupune existența mai multor relații de iubire, în mai multe moduri. Psihologul Terri Conley estimează că aproximativ 5% dintre americani sunt implicați într-o formă de non-monogamie consensuală[27], iar acest procent este probabil similar și în alte societăți vestice.

Ca în cazul kinksterilor, când unii psihologi și-au schimbat, în sfârșit, concepția că non-monogamia deschisă este patologică sau periculoasă, ei s-au axat preponderent pe testarea și contestarea multora dintre stereotipurile stigmatizante despre persoanele non-monogame.[28] Terri Conley și colegii ei au aflat că oamenii consideră, în general, că relațiile monogame pe viață sunt mai benefice pentru viața sexuală, fericirea și starea de bine a cuplului, precum și pentru copiii acestuia.[29] Cu toate acestea, există dovezi care contrazic aceste convingeri și sugerează că diferite forme de non-monogamie sexuală pot fi la fel de benefice. Pe lângă faptul că se evită suferința asociată dezamăgirii pe care o simțim atunci când aflăm despre non-monogamia secretă, cercetători precum Elisabeth Sheff și Maria Pallotta-Chiarolli au descoperit existența multor altor beneficii ale non-monogamiei deschise în ceea ce privește copiii, inclusiv resursele emoționale și practice pe care le asigură existența mai multor părinți, precum și modelele de comunicare deschisă.[30] La fel cum se întâmplă și în cazul relațiilor monogame, există, desigur, posibile riscuri, care includ probleme

de atașament după despărțire, precum și stigmatul de a face parte dintr-o familie non-monogamă într-o lume mononormativă.[31]

Să învățăm de la non-monogamia deschisă

La fel ca în cazul kinksterilor, al persoanelor asexuale sau al celor LGBT, ar putea să fie util ca psihologii să renunțe la tendința de a căuta explicații pentru aceste identități și practici izolate și să se întrebe, în schimb, ce am putea învăța de la acestea.

Relațiile deschise non-monogame au ridicat întrebări importante cu privire la parteneriatul monogam ideal, care constituie standardul cultural actual. De exemplu, istoricii și sociologii din domeniu au evidențiat faptul că această formă de relaționare în cuplu – și familia nucleară – sunt fenomene relativ noi.[32] În trecut, oamenii întemeiau adesea relații din motive care aveau legătură cu familia, din motive financiare, profesionale, pentru îngrijirea copiilor și așa mai departe, și nu pentru iubirea romantică (cu toate că asta nu înseamnă că iubirea romantică nu reprezenta niciodată un motiv). În versiunea actuală, există o presiune foarte puternică asupra partenerilor de cuplu de a însemna totul unul pentru celălalt: cel mai bun prieten, cel mai bun iubit, cel mai bun părinte; de a asigura sentimentul de apartenență, entuziasmul, validarea, siguranța; și de a se ajuta între ei să-și atingă obiectivele importante în viață. Psihologul Bjarne M. Holmes a identificat asocieri între convingerea puternică în existența Partenerului ideal și relațiile nesatisfăcătoare[33], iar psihoterapeutul Esther Perel a scris despre dificultatea de a oferi căldură și stabilitate în relații, dar și pasiune și entuziasm.[34]

Desigur, asta nu înseamnă că non-monogamia deschisă este în mod obligatoriu o modalitate *mai bună* de a avea o relație decât monogamia. De fapt, unii autori au scris despre modul în care non-monogamia deschisă poate fi la fel de problematică precum monogamia, comunitățile excluzând adesea pe oricine care nu era alb sau nu făcea parte din clasa de mijloc[35] și perpetuând reguli și roluri de gen la fel de restrictive ca cele din relațiile monogame.[36]

În loc să cădem din nou în capcana separării (monogamie vs. non-monogamie) și să încercăm să decidem care este mai bună, ar fi mai util să acceptăm diversitatea relațiilor care există în prezent și care sunt la fel de valide.

De aceea am intitulat acest subcapitol non/monogamie. Distincția între acestea două devine din ce în ce mai imperceptibilă. De exemplu, ne putem întreba unde plasăm relațiile parțial monogame (care sunt oarecum deschise), cultura „combinațiilor" (*hook-up*)[37], prietenii cu beneficii sau *soft swingingul* (în care cuplurile nu merg până la a face sex cu alte persoane). De asemenea, ar trebui să acceptăm varietatea de moduri în care putem fi deschiși sau discreți în legătură cu non-monogamia noastră, de la aranjamente de tipul „nu întrebi, nu-ți spun", la diferite forme de non-monogamie ierarhică (parteneri principali și secundari), poliamorie egalitară (mai mulți parteneri la același nivel, de exemplu, într-o triadă sau familie) și *solo poly* (o persoană în general independentă, cu mai mulți parteneri).[38]

Așa cum am observat în capitolele anterioare – cu referire la atracția și dorința sexuală –, ar fi mai util să privim monogamia pe un continuum, de la exclusivă la deschisă, cu posibilitatea de a varia între aceste limite pe parcursul vieții sau de a rămâne relativ stabil la un anumit nivel.[39] Tu unde te-ai plasa pe un astfel de continuum? Dacă am vedea relațiile de cuplu ca fiind mai degrabă diverse, decât corecte/greșite, normale/anormale, oamenii ar putea să identifice cu mai mare ușurință acel tip de relație care li se potrivește.

În multe tipuri de non-monogamie deschisă comunicarea are un rol primordial;[40] acest lucru ar putea fi util oamenilor indiferent de tipul de relație. Persoanele aflate în relații monogame cred adesea că împărtășesc cu partenerul lor perspectiva asupra monogamiei, însă ajung să afle că aceasta diferă, fapt care duce adesea la o criză în relație.[41] De exemplu, se întâmplă adesea ca o persoană să considere că este în regulă să vizioneze filme pornografice și să facă sex virtual, iar cealaltă să considere aceste practici ca dovezi de infidelitate; sau ca partenerii să nu fie de acord

în privința continuării unei relații de prietenie cu foștii parteneri. Ideea de a vorbi deschis despre ce vrem sau nu vrem în relația noastră se poate dovedi utilă pentru oricine.[42]

Cercetările recente din domeniu despre non-monogamia deschisă merg mai departe și adresează întrebări mai profunde cu privire la modul în care distingem diferitele tipuri de relații. De exemplu, multe tipuri de monogamie sau non-monogamie încă pun pe primul loc relațiile romantice în detrimentul celor de prietenie și al altor tipuri de relații. Unii consideră partenerii primari mai importanți decât cei secundari, sau pe cei romantici mai importanți decât pe cei sexuali, sau preferă formele recente de poliamorie în detrimentul formelor tradiționale de poligamie. Anarhia relațiilor de cuplu contestă gradul diferit de apreciere pe care o atribuim diferitelor tipuri de relații, iar tipul *solo poly* ridică întrebări importante despre stigmatizarea celibatului în societatea actuală.[43]

Cercetătorii încep să asocieze întrebările despre modul diferențiat în care valorizăm oamenii în relațiile interpersonale, cu probleme actuale mai mari despre valorizarea diferențiată a vieților oamenilor în general. Sunt incluse întrebări cu privire la imigranți și refugiați, măsurile de austeritate, clasa socială, dizabilitate, rasism, islamofobie, campaniile #BlackLivesMatter și cu privire la atitudinea față de persoanele trans și persoanele care lucrează în industria sexului[44], și relațiile cu alte specii sau cu planeta.[45]

DINCOLO DE IERARHIA SEXUALĂ

Sper că această discuție despre parafilii în general și despre kink și non-monogamie în particular te-a făcut să ai o perspectivă critică cu privire la ideea de a crea ierarhii sexuale. Am observat, așadar, că oamenii nu pot fi pur și simplu divizați în majorități și minorități sexuale, experiențe sexuale funcționale și disfuncționale sau dorințe sexuale normale și anormale și că tentativele de a face acest lucru sunt nocive atât pentru cei din categoria inferioară, *cât și pentru* cei din categoria superioară.

Cercul fermecat

În anii '80, sociologul Gayle Rubin a prezentat următoarea diagramă pentru a ilustra ierarhia sexuală perpetuată adesea în psihologie, medicină, drept, religii și mass-media.[46]

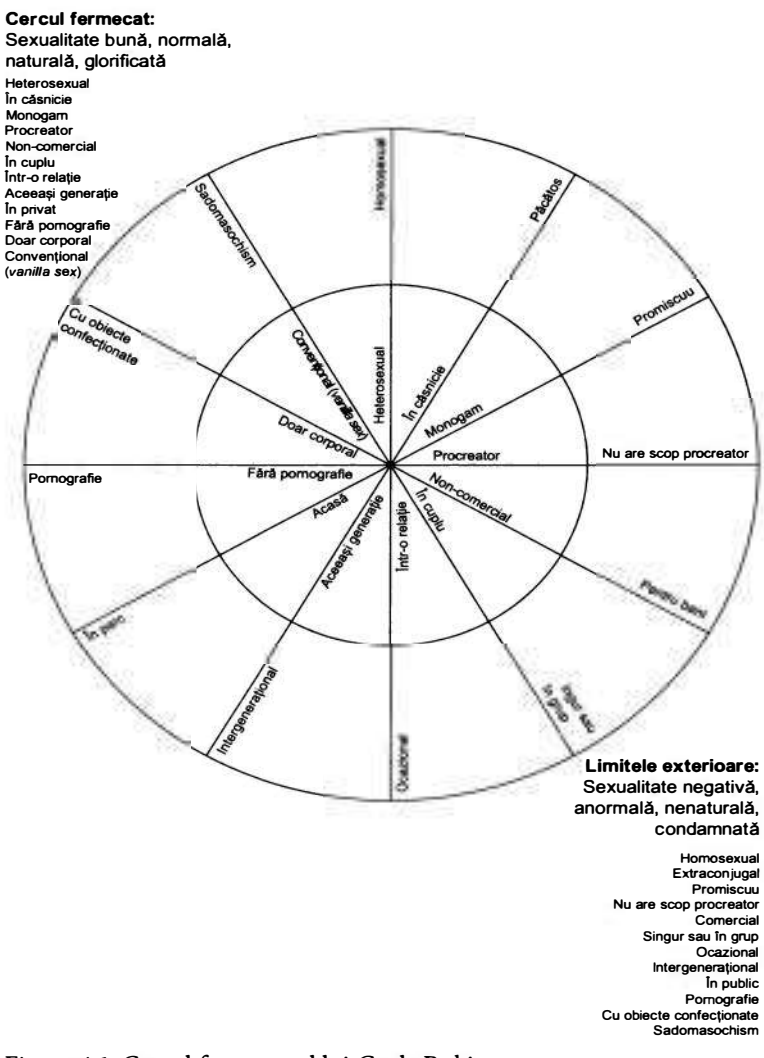

Figura 4.1. Cercul fermecat al lui Gayle Rubin

În cercul interior al diagramei există ceea ce ea a numit „cercul fermecat" al sexualității. Cu cât relațiile și practicile sexuale ale oamenilor se încadrează mai bine în acest cerc, cu atât sunt percepute ca fiind mai acceptabile, pozitive, normale și naturale. În cercul exterior al diagramei se află „limitele exterioare" ale sexualității. Cu cât relațiile și practicile sexuale ale oamenilor se încadrează mai mult în acest cerc, cu atât acestea sunt percepute ca fiind mai inacceptabile, rele, anormale și nenaturale. Este o chestiune de limite. Gândește-te la o femeie heterosexuală, care face sex ocazional; apoi, ia în considerare faptul că oferă aceste servicii contra-cost și se și filmează. Sau gândește-te la dezbaterile recente cu privire la mariajul între persoane de același sex. În care dintre cercuri se încadrează persoanele homosexuale?

Imediat relaționată cu ideea unei ierarhii sexuale este teama că o persoană ar putea să se încadreze într-o formă inacceptabilă. Rubin spune că avem tendința de a privi acest lucru ca pe o pantă alunecoasă: dacă cineva calcă fie și doar puțin în afara cercului fermecat, există riscul să fie atras în totalitate în afara lui. Ea susține că ne temem de faptul că, dacă pășim în exterior, „bariera către sexul inacceptabil se va dărâma și se va întâmpla ceva de nedescris". Unul dintre scopurile existenței unor categorii – parafiliile, de exemplu – este să păzească această graniță; lucru destul de dificil, întrucât se află pe un teren cultural schimbător. După cum vei vedea în capitolul următor, presiunea din ce în ce mai mare de a avea relații sexuale „excelente" și, în același timp, „normale" îi obligă pe oameni să meargă „ca pe sârmă" în încercarea de a fi suficient de normali și suficient de sexy.[47]

Gândește-te la răspunsurile pe care le-ai oferit la începutul capitolului, despre punctul în care ai trasa linia între sexul acceptabil și cel inacceptabil – sau îngrijorător vs. neîngrijorător. În ce măsură se potrivește cu ierarhia sexuală despre care vorbește Rubin?

Înainte de a ne gândi la alte opțiuni pentru ierarhiile sexuale și trasarea limitelor, să facem o mică digresiune pentru a vorbi despre sexul „natural". După cum poți vedea în diagrama lui Rubin, formele ideale sau acceptabile de sex coincid adesea cu cele considerate „naturale".

Ce este sexul „natural"?

Se consideră adesea că animalele fac sex cu unicul scop de a procrea – pentru a-și transmite genele mai departe – și că, indiferent ce am susține despre diversitatea sexuală la oameni, sexul „natural" se referă doar la contactul sexual prin penetrarea vaginului de penis. Acest lucru nu este însă adevărat.

De fapt, relațiile sexuale în sine sunt un fenomen recent. Reproducerea sexuată la animale a început în urmă cu doar 300 de milioane de ani, iar reproducerea asexuată domină încă lumea plantelor și a animalelor, probabil pentru că presupune mult mai puțin timp și energie decât prima și nu există riscul de a nu găsi un partener.[48] Multe specii care se reproduc totuși pe cale sexuală – în special, peștii – își schimbă și sexul pe parcursul vieții.[49]

De asemenea, se pare că în rândul diferitelor specii de animale există și alte semnificații ale sexului, cel puțin la fel de importante ca reproducerea. Sexul poate contribui la consolidarea legăturilor între animale și în cadrul unui grup.[50] Multe animale se masturbează și multe femele fac sex atunci când sunt gestante sau utilizează diferite modalități de contracepție. În plus, nici sexul între specii, care, de altfel, există, nu duce la reproducere.[51] Sexul între animale de același sex apare la peste 450 de specii de animale de pe pământ, în orice grup mare de animale de mai multe sexe, depășind, uneori, comportamentul heterosexual în cadrul acelei specii.[52] Mai mult de jumătate dintre speciile de mamifere și păsări se implică în activități de natură bisexuală.

Foarte puține specii de animale sunt monogame sau se împerechează pentru toată viața[53]; deci, am putea spune că non-monogamia este mai „naturală" decât monogamia. Asta demonstrează cât de false sunt, de fapt, argumentele „naturale", în ciuda frecvenței cu care oamenii le folosesc pentru a sprijini premisele normative, și cât de rar le menționează atunci când le sprijină pe cele non-normative.

Alte variante pentru ierarhia sexuală

Autori precum Gayle Rubin și Chess Denman[54] afirmă că, dacă am putea să ne detașăm de dorința de a clasifica practicile sexuale în normale și anormale, pe baza acceptabilității lor sociale, am putea să luăm în considerare posibilitatea de a le distinge în moduri mult mai productive: în funcție de nivelul de plăcere pe care îl produc sau de cât de etice sunt. Denman sugerează că ar trebui regândită categoria parafiliilor, pentru a le distinge pe cele care *violează normele morale* de cele *coercitive*. De asemenea, ea susține că acestea din urmă ar trebui abordate mai mult dintr-o perspectivă legislativă (justiție penală) decât psihologică sau psihiatrică.[55] Vom reveni la câteva dintre aceste idei în capitolul următor.

Conceptul lui Rubin de variație benignă se referă la abordarea diversității sexuale pe care am subliniat-o pe parcursul acestei cărți: ar trebui să privim toate tipurile de sex și toate tipurile de sexualitate ca fiind la fel de valide și de acceptabile, atât timp cât toate părțile implicate își dau consimțământul.[56] Rubin subliniază că:

> *...pentru cei mai mulți dintre oameni e greu să-și imagineze că ceea ce lor le face plăcere din punct de vedere sexual ar putea să provoace repulsie altcuiva și că ceea ce îi dezgustă pe ei din punct de vedere sexual ar putea să fie practica sau activitatea preferată a altora... Confundă preferințele lor sexuale cu un sistem universal care funcționează sau ar trebui să funcționeze pentru toată lumea.*[57]

Vom reveni la Rubin în secțiunea de concluzii a acestui capitol. Momentan, să analizăm mai detaliat ce înseamnă *consimțământul*, termen pe care l-am tot adus în discuție.

CONSIMȚĂMÂNTUL

Sexul neconsimțit este o problemă serioasă. Aproximativ 2,5% dintre femei și 0,4% dintre bărbați au raportat că au supraviețuit unui act de violență sexuală în anul anterior, iar 20% dintre femei

și 3% dintre bărbați au trecut printr-o formă de abuz sexual pe parcursul vieții, majoritatea din partea cunoscuților. Rata violenței sexuale este foarte ridicată în special în rândul persoanelor trans și inclusiv în rândul celor non-binare.[58] Doar aproximativ 15% dintre supraviețuitorii abuzurilor sexuale grave ajung să le raporteze, ceea ce dovedește nivelul crescut al stigmatizării, al rușinii și al temerilor că nu vor fi crezuți.[59]

În ciuda acestor lucruri, consimțământul este rareori abordat în detaliu în educația sau în sfaturile despre sex. De fapt, după ce am analizat cărțile cu sfaturi despre sex am observat că proporția medie a celor dedicate acestui subiect este doar puțin peste 0%. Atunci când era abordat, consimțământul era considerat relevant doar pentru persoanele implicate în practici sexuale excentrice – nu și în alte tipuri de sex. Consimțământul nu a fost niciodată considerat un motiv de comunicare în contextul relațiilor sexuale sau un subiect despre care oamenii ar trebui să discute.

Multe dintre sfaturile convenționale sugerează în mod explicit că oamenii – în special femeile – ar trebui să facă sex și atunci când nu vor, pentru a fi în continuare doriți de partenerul de cuplu și pentru a-și menține relația „sănătoasă". Una dintre cărți susține că femeile nu fac de regulă sex până când nu sunt stimulate suficient fizic. O alta sugerează că bărbații pot să facă ce vor în momentul orgasmului și că ar trebui să-și surprindă partenerele dominându-le, fără să discute despre acest lucru înainte. Aceasta este partea cu adevărat întunecată a ideii de necesitate sexuală, pentru că interferează cu abilitatea oamenilor de a decide când să facă sex și când nu, sugerând că ar putea la fel de bine să facă sex neconsimțit.[60]

A spune da și a spune nu

O perspectivă des întâlnită asupra consensului este aceea că sexul este consimțit atunci când o persoană nu refuză avansurile cuiva sau când nu spune explicit „nu". Cercetarea psihologică din domeniu a demonstrat însă că oamenii folosesc rareori

cuvântul „nu" în interacțiunile sexuale sau în interacțiunile de zi cu zi (când sunt invitați în oraș sau când li se cere să facă sex). În schimb, majoritatea apelează la convențiile culturale care presupun refuzul subtil, folosind expresii precum „Sunt cam ocupat/ă diseară", „Nu sunt sigur/ă" sau „Poate cu altă ocazie". În general, oamenii înțeleg că aceste răspunsuri implică faptul că cealaltă persoană refuză invitația fără a folosi cuvântul „nu".[61]

Abordarea de tipul „spune nu" a fost criticată pentru că implică ideea potrivit căreia consimțământul există până când cineva îl retrage în mod explicit. Mai mult, accentul cade asupra persoanei către care sunt îndreptate avansurile sexuale, și nu asupra celei care inițiază avansurile, întărind astfel tendința culturală de a pune abuzul sexual pe seama comportamentului victimei (cum se îmbracă, ce bea etc.) și nu pe seama agresorilor.

Modelul „da înseamnă da" sau cel al „consimțământului entuziast" reprezintă alternativa: fiecare partener are responsabilitatea de a se asigura că celuilalt îi face plăcere activitatea sexuală, nu doar că „nu spune nu" sau că a „consimțit informat" și știe în ce urmează să se implice.[62] Acest model este util și atunci când diferențele între oameni, în special diferențele culturale, de clasă socială sau neuro-diversitatea, îi împiedică pe aceștia să interpreteze corect reticența celuilalt. Modelul poate fi criticat din cauză că pleacă de la premisa că sexul consimțit trebuie să fie plăcut pentru toate părțile implicate. De pildă, unele persoane asexuale sau cei care lucrează în industria sexului pot face sex consimțit chiar și fără a-și dori sau a se bucura în mod special de el.

Consimțământul comunicativ

Dat fiind faptul că sentimentele noastre se pot modifica pe parcursul unei interacțiuni, putem pune la îndoială și ideea potrivit căreia consimțământul poate fi stabilit într-o singură discuție înainte de sex. Astfel, comunicarea disponibilității pentru sex ar trebui să aibă un caracter activ și continuu. Asta ne ajută și să ne

detaşăm de ideea din dinamica standard, în care o persoană ia în mod activ iniţiativa, iar cealaltă o acceptă sau o respinge pasiv.

Unii au criticat modelul consimţământului comunicativ pe motiv că oferă o perspectivă nerealistă asupra modului în care avansează de obicei raportul sexual: este ridiculizată ideea că ar putea fi nevoie să ceri permisiunea pentru fiecare atingere. Cu toate acestea, cu siguranţă se poate referi la formele mai comune de comunicare sexuală non-verbală, dar şi la cele verbale. Melanie Beres oferă ca exemplu desfacerea reciprocă a nasturelui cămăşii. Dacă se continuă cu desfacerea şi celorlalţi nasturi, înseamnă că au consimţit. Dacă îşi închid nasturele sau strâng cămaşa, înseamnă că nu au încuviinţat.[63]

Cu toate acestea, având în vedere rezultatele cercetărilor referitoare la lipsa comunicării cu privire la sex despre care am vorbit în Capitolul 3, este o cale lungă până când vom ajunge la un model al consimţământului mai comunicativ.

Cultura consimţământului

Din cauza stigmatizării kink-ului sau a BDSM-ului ca fiind practici abuzive sau periculoase, aceste comunităţi s-au străduit, mult timp, să arate că practicile lor sunt întotdeauna „sigure, sănătoase şi consensuale". Din păcate, acest lucru a avut un efect contrar: au alimentat dinamicile non-consensuale şi abuzive, frecvente acum în comunităţile *underground*. Mişcarea culturii consimţământului a luat naştere atunci când persoanele din blogosfera BDSM au început să discute deschis despre asta şi să caute modalităţi de a preveni sexul neconsimţit sau abuziv.[64]

Mulţi autori care tratează cultura consimţământului subliniază faptul că forţa, controlul, presiunea, persuasiunea şi manipularea sunt frecvente în relaţiile de zi cu zi (atunci când încercăm să convingem pe cineva să ia parte la un eveniment social, în hărţuirile de pe stradă, când bărbaţii implică femeile în conversaţii nedorite etc.). Aceştia se întreabă dacă într-adevăr consimţământul poate intra în discuţie atunci când vine vorba de sex,

din moment ce oamenii se implică în practici non-consensuale în celelalte relații ale lor. De exemplu, în *Cele 50 de umbre ale lui Grey*, Christian nu „aude" niciodată „nu"-ul clar al Anei când îi cumpără cadouri, când o însoțește în vacanțe sau când se implică în activitatea ei profesională. De asemenea (așa cum se întâmplă în multe cărți și filme de dragoste), fiecare personaj îl presează și caută să-l manipuleze și să-l convingă prin lingușire pe celălalt să fie așa cum își dorește el. Pe pagina The Pervocracy, bloggerul punctează foarte bine: „Cred că un motiv pentru care este atât de greu să trasăm linia «nu e în regulă să obligi pe cineva să ia parte la activități sexuale» este că, de cele mai multe ori, constrângerea oamenilor să facă anumite lucruri face parte din cultura noastră în general. Renunță la prostiile astea! Dacă cineva nu vrea să meargă la o petrecere, să guste un nou fel de mâncare, să danseze, să facă conversație la masă – e dreptul lui/ei. Încetează cu «eh, haide» sau «doar de data asta» și cu jocurile prin care încerci să convingi pe cineva să-ți facă pe plac într-un mod jovial. Acceptă faptul că „nu" înseamnă „nu" – întotdeauna."[65]

Asta se leagă de cercetarea feministă din domeniul psihologiei, care atrage atenția asupra scenariului heterosexual clasic despre care am vorbit în Capitolul 3. Nicola Gavey subliniază că este dificil de discutat despre consimțământ în relațiile de putere în care se presupune că bărbații au o dorință sexuală instinctuală și au nevoie de sex, în timp ce femeile nu își doresc în mod activ sex.[66]

Autorii implicați în mișcarea culturii consimțământului sunt de acord cu necesitatea conștientizării presiunilor culturale dominante cu privire la sex și a relațiilor de putere dintre doi (sau mai mulți) indivizi.[67] Această conștientizare trebuie să ia în considerare impactul vârstei, al genului, al sexualității, al rasei, al naționalității, al poziției și clasei sociale și al altor diferențe asupra posibilității ca o persoană să răspundă cu „nu" sau „da" la inițiativele sexuale. După cum evidențiază activistul Pepper Mint, dinamicile de putere non-consensuale sunt atât de obișnuite în școli, la locul de muncă, în societate în general, încât „înotăm, de fapt, într-o supă de dinamici de putere non-consensuale, în care

strategiile noastre personale sunt influențate de opțiuni care variază de la ușor indezirabile la absolut îngrozitoare".[68]

La fel ca în cazul activității recente cu privire la comunitățile non-monogame, acest tip de activitate a încurajat kinksterii să abordeze dinamicile privilegiate și de opresiune existente în comunitățile lor și impactul acestora[69], utilizând, uneori, propriile practici sexuale pentru a crește gradul de conștientizare a acestor probleme.[70]

Pornind de la aceste idei, putem să încercăm să ne orientăm către o cultură a consimțământului, care:

presupune identificarea punctului comun referitor la ceea ce își dorește fiecare, și nu doar să nu facă ceea ce nu își dorește;
constituie o formă continuă de comunicare verbală și non-verbală;
se aplică întregii relații și tuturor tipurilor de relații, nu doar în cazul relațiilor sexuale;
recunoaște și abordează dinamica puterii ce se manifestă întotdeauna între oameni și care îngreunează exprimarea liberă a consimțământului.

CONCLUZII

Sper că acest capitol te-a ajutat să privești critic toate modelele despre sex care încearcă să divizeze oamenii în „normali" și „anormali" (sau „naturali" și „nenaturali", „acceptabili" și „inacceptabili") pe baza dorințelor, a identităților, a relațiilor și a practicilor lor sexuale. Dacă adoptăm un model al diversității sexuale sau al variației benigne, putem investi mai multă energie pentru explorarea acelor aspecte ale sexualității care funcționează pentru fiecare în parte. Ne-am canaliza atenția pe cum am putea să ne asigurăm că relațiile sexuale sunt consensuale și etice, mai ales că este o problemă foarte complexă.

Pornind de la subiectele pe care le-am abordat până acum în această carte, mi-am imaginat o versiune inversată a diagramei originale a lui Rubin: o versiune care plasează variația benignă și

etica sexuală – inclusiv consimțământul – în centru și care împinge către exterior perspectivele ierarhice rigide cu privire la sex. Înainte de a merge mai departe pentru a analiza o serie de dezbateri actuale esențiale în psihologia sexului, gândește-te cum ți se pare această sugestie ca alternativă la distincțiile „funcțional"/„disfuncțional" și „normal"/„anormal".

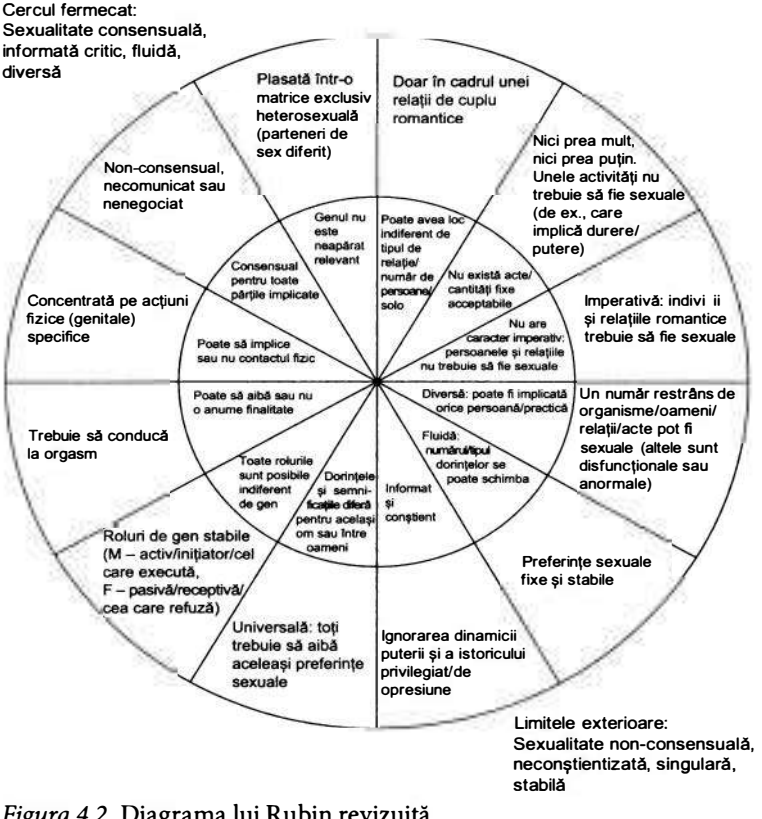
Cercul fermecat: Sexualitate consensuală, informată critic, fluidă, diversă
Plasată într-o matrice exclusiv heterosexuală (parteneri de sex diferit)
Doar în cadrul unei relații de cuplu romantice
Nici prea mult, nici prea puțin. Unele activități nu trebuie să fie sexuale (de ex., care implică durere/ putere)
Non-consensual, necomunicat sau nenegociat
Genul nu este neapărat relevant
Poate avea loc indiferent de tipul de relație/ număr de persoane/ solo
Consensual pentru toate părțile implicate
Nu există acte/ cantități fixe acceptabile
Concentrată pe acțiuni fizice (genitale) specifice
Imperativă: indivi ii și relațiile romantice trebuie să fie sexuale
Poate să implice sau nu contactul fizic
Nu are caracter imperativ: persoanele și relațiile nu trebuie să fie sexuale
Poate să aibă sau nu o anume finalitate
Diversă: poate fi implicată orice persoană/practică
Un număr restrâns de organisme/oameni/ relații/acte pot fi sexuale (altele sunt disfuncționale sau anormale)
Trebuie să conducă la orgasm
Fluidă: numărul/tipul dorințelor se poate schimba
Toate rolurile sunt posibile indiferent de gen
Dorințele și semnificațiile diferă pentru același om sau între oameni
Informat și conștient
Roluri de gen stabile (M – activ/inițiator/cel care execută, F – pasivă/receptivă/ cea care refuză)
Preferințe sexuale fixe și stabile
Universală: toți trebuie să aibă aceleași preferințe sexuale
Ignorarea dinamicii puterii și a istoricului privilegiat/de opresiune
Limitele exterioare: Sexualitate non-consensuală, neconștientizată, singulară, stabilă

Figura 4.2. Diagrama lui Rubin revizuită

5

SEXUALIZAREA!

Sper ca până acum să-ți fi făcut o idee destul de clară cu privire la modul în care înțelegem sexualitatea astăzi, ce este sexul și care sunt ierarhiile practicilor și ale relațiilor sexuale și asexuale. Ai aflat și despre rolul pe care l-a jucat psihologia în formarea și punerea sub semnul întrebării a concepțiilor predominante cu privire la sex și sexualitate. Sper că analiza pe care am făcut-o te-a convins că, în psihologie, cunoașterea nu se poate detașa niciodată complet de concepțiile culturale și personale ale psihologilor care contribuie la crearea și diseminarea acesteia. Asta include, desigur, informațiile pe care le-am prezentat în această carte.

În acest capitol mi-am propus să explorăm câteva dintre cele mai importante dezbateri actuale cu privire la sex și sexualitate, pe care nu le-am abordat până acum. În sens larg, acestea sunt cuprinse sub conceptul general de „sexualizare", care se referă la teama actuală cu privire la presupusa „sexualizare" a culturii noastre și a efectelor negative pe care le-ar putea avea acest lucru asupra oamenilor.

Sexualizarea a fost una dintre preocupările guvernelor care s-au succedat la conducere de-a lungul timpului, existând o serie de încercări de a analiza dovezile cu privire la potențialul impact negativ pe care îl are, în special asupra persoanelor tinere și/sau

asupra femeilor.[1] În acest capitol voi analiza câteva dintre problemele sexualizării, apoi mă voi axa în special asupra îngrijorării legate de impactul asupra pornografiei și dependenței de sex: ambele ocupând un rol central în cercetarea actuală din domeniul psihologiei. Apoi, vom vorbi despre fanteziile sexuale – un element esențial care stă la baza acestor probleme și care rareori beneficiază de atenția pe care o merită. În final, ne vom întoarce la ideea de la care am plecat în această carte, pentru a explora modul în care identitățile noastre sexuale (sau sinele) se dezvoltă în contextul cultural actual.

De asemenea, aș vrea să-ți arăt cum să gândești critic când te raportezi la aceste dezbateri. În general, când oamenii discută în media sau chiar la conferințe științifice despre probleme precum sexualizarea, pornografia sau dependența de sex, se strâng în grupuri „pro" și „contra". La baza dezbaterii stă întrebarea dacă acest lucru este bun sau rău: dacă este benefică sau nocivă pentru oameni sau, în unele cazuri, precum dependența de sex, dacă există sau nu. Întrucât este profund înrădăcinat în cultura noastră, este dificil să nu aluneci în acest mod de gândire dihotomic când vine vorba despre astfel de probleme.

Aceasta este însă o modalitate riscantă de a aborda lucrurile, deoarece provoacă foarte multă confuzie și duce la segregarea oamenilor în „noi" și „ei", în funcție de poziția pe care o adoptă. Și desigur că *noi* suntem cei înțelepți și raționali, care deținem o cunoaștere obiectivă asupra acestei probleme, iar *ei* sunt cei iraționali și părtinitori, cei care își fundamentează opiniile pe pseudoștiință și perspective subiective. Această formă de polarizare este un element central al conflictelor dintre oameni[2], care ne împiedică să fim deschiși la opinia altora, ne împiedică poate chiar să avem o înțelegere mai nuanțată și mai complexă, dar și să dobândim modalități mai eficiente de a gestiona problemele cu care ne confruntăm.[3]

În acest capitol, voi avea în vedere câteva întrebări. Sper să fie utile și pentru alte problematici și dezbateri.

1. Despre ce vorbim de fapt? Cum este definit? Se referă la un singur lucru sau la mai multe? Dacă sunt mai multe, atunci va trebui să le separăm și să abordăm fiecare aspect în parte.
2. Ce orizonturi închide și ce posibilități deschide acest aspect? E o întrebare mai potrivită decât „Este bine sau rău?", întrucât ia în calcul faptul că multe lucruri pot fi atât pozitive, cât și negative. De asemenea, ne ajută să rămânem concentrați asupra *impactului* pe care îl are problematica în cauză.
3. Având răspunsurile la primele două întrebări, cum am putea aborda această problemă într-o manieră creativă? Cum putem găsi alternativa fie la adoptarea ei exclusivă (dacă o considerăm pozitivă), fie la încercarea de a o eradica (dacă o considerăm negativă)?

Privind retrospectiv la celelalte subiecte pe care le-am discutat pe parcursul cărții, vei observa probabil asemănări în modul în care am abordat sfaturile despre sex, practicile sexuale precum BDSM, consimțământul etc. Când vom vorbi despre dependența de sex (în acest capitol), vom aborda în același fel și problematica diagnosticării persoanelor cu probleme de natură sexuală. Mi se pare un mod foarte util de a-mi ghida opiniile atunci când jurnaliștii îmi pun întrebări precum: „Este *Cele 50 de umbre ale lui Grey* o carte feministă sau antifeministă?"[4], „Este internetul benefic sau nociv în relații?"[5] sau „Este monogamia naturală sau nu?"[6].

SEXUALIZAREA CULTURII

Plecând de la o perspectivă generală asupra sexualizării, dezbaterile pe această temă au jucat un rol important în presă, în politicile guvernamentale și într-o serie de cărți foarte cunoscute.[8]

Pe de o parte, se susține că societatea a devenit hipersexualizată: oriunde mergem, suntem bombardați cu mesaje cu tentă sexuală. Băieții vizionează online filme pornografice explicite de la o vârstă fragedă, care le pervertește gândirea și îi transformă în prădători sexuali. Fetele sunt sexualizate încă de mici, cu

pantofi cu toc pentru copii, tricouri Playboy și păpuși Barbie și Bratz. Până la adolescență, ele au asimilat deja ideea că cel mai important lucru este să fii sexy, fiind expuse astfel riscurilor de a dezvolta o mulțime de probleme, de la tulburări de alimentație, boli cu transmitere sexuală și sarcină, până la violență sexuală.

În cealaltă tabără sunt cei care accentuează libertatea de alegere, distracția și puterea. Aceștia susțin că trăim în vremuri ale egalității sexuale, în care fiecare poate alege ce vrea să fie, iar dacă femeile vor să danseze la bară și vestimentația provocatoare le oferă încredere, atunci este minunat. Ei afirmă că sexualizarea este, de fapt, o spaimă a moralității: genul de problemă cu privire la care oamenii se aprind o dată la zece ani. Nu erau oamenii la fel de speriați, îngrijorați cu privire la fustele mini și rock & roll în anii '50-'60?

Îți sunt cunoscute în vreun fel aceste dezbateri? Care a fost poziția ta până acum? Gândește-te la cele trei întrebări de la începutul acestui capitol înainte de a merge mai departe.

La ce ne referim prin „sexualizare"?

Ai observat probabil din rezumatul anterior că o parte importantă a problemei o constituie tendința oamenilor de a utiliza termenul general de „sexualizare" cu referire la o multitudine de aspecte diferite. Acestea vizează multe tipuri de mijloace media și practici (videoclipuri, reviste pentru bărbați, jucării, haine, pornografie, *sexting*) și multe tipuri de consecințe posibile (violența de gen, bolile cu transmitere sexuală, rolurile de gen, abuzul sexual în copilărie).

Analizând împreună cu Robbie Duschinsky rapoartele guvernului cu privire la aceste aspecte, am observat că utilizau conceptul de „sexualizare" pentru a descrie atât ceea ce transmitea media, cât și practicile care aveau următoarele caracteristici:[9]

1. Conțin elemente sexuale prea explicite.
2. Sunt sexiste sau tratează femeile dintr-o perspectivă sexuală sau ca obiecte sexuale.

3. Încurajează copiii să se vadă pe sine ca adulți sau ca ființe sexuale – sau determină alți oameni să îi privească în acest fel.
4. Glorifică sau normalizează comportamente deviante.

Atunci când punem laolaltă aceste fațete ale sexualizării, dezbaterea devine problematică, întrucât dezacordul în raport cu una dintre ele tinde să fie generalizat la toate celelalte. De exemplu, o persoană ar putea să fie îngrijorată cu privire la faptul că fetele sunt încurajate, de la o vârstă foarte fragedă, să fie atractive din punct de vedere sexual pentru băieți și să se încadreze în standarde foarte restrictive ale atractivității fizice. Totuși, pornind de la ceea ce știm despre ierarhiile sexuale (vezi Capitolul 4) și despre îngrijorarea care planează asupra libertății de exprimare, aceeași persoană poate avea o problemă cu tentativele de a cenzura expunerea „comportamentelor deviante". Când sexualizarea este prezentată de oricare dintre aceste două părți ca fiind ceva în raport cu care poți să fii doar pro sau contra, astfel de poziții sunt greu de adoptat și de articulat.

Așadar, ar fi util ca, atunci când vorbim despre sexualizare, să menționăm concret *la care* aspect ne referim și ce consecință a acestuia încercăm să identificăm. De exemplu, o întrebare mai potrivită decât „E sexualizarea nocivă pentru societatea noastră?" ar fi: „Urmăresc copiii materiale cu caracter sexual pe internet și dacă da, ce efect are acest lucru asupra lor?" sau „Revistele pentru bărbați transformă femeile în obiecte? Și dacă da, influențează acest lucru atitudinea și comportamentul cititorilor cu privire la gen și sex?"

Ce orizonturi deschide și ce posibilități închide?

Odată ce am ales aspectul la care ne referim, putem să ne oprim asupra fiecărui exemplu pentru a vedea ce orizonturi deschide și ce posibilități anulează. În loc să presupunem că vizionarea materialelor cu caracter sexual de către copii, sau citirea revistelor pentru adulți de către bărbați, este *exclusiv* un lucru pozitiv

sau negativ, putem lua în considerare posibilitatea ca acestea să fie pozitive din anumite puncte de vedere și negative, din altele. În lumea în care trăim există contradicții și tensiuni inevitabile.

În primul rând, știm că media influențează oamenii în moduri diferite – altminteri, am iubi și am urî cu toții aceleași filme, aceleași emisiuni și aceeași muzică.[10] Prin urmare, nu putem atribui niciunei media un „efect" universal. În schimb, ar trebui să analizăm modul în care un public diferit se raportează la acest conținut, acceptând faptul că unii ar putea să preia non-critic informația, alții pot fi relativ neutri, în timp ce alții se pot opune mesajelor pe care le transmite. De exemplu, Clare Bale a studiat modul în care copiii se raportează la informațiile sexuale din mediul virtual, inclusiv ridiculizarea și analiza critică a acestora;[11] David Gauntlett a studiat modul în care revistele pentru bărbați pot, pe de o parte, să perpetueze forme problematice de masculinitate și să deschidă, în același timp, noi posibilități pentru aceștia de a accesa forme de exprimare emoțională și suport.[12]

Suntem influențați puternic de lumea în care trăim; prin urmare, este puțin probabil să rămânem neatinși de nivelul actual de expunere la imagini sexuale. De asemenea, cu toții le trăim în moduri unice, prin filtrul personal al experiențelor, astfel că aceleași mesaje vor avea efecte diferite. De aceea, în contextul acestor dezbateri, este util să reflectăm la propriile noastre experiențe și interese. Ce aducem noi în aceste dezbateri? Trebuie să recunoaștem că poziția pe care o adoptăm poate fi influențată de următoarele aspecte: dacă vizionăm sau nu filme pornografice, dacă suntem sau nu părinți, dacă ne încadrăm sau nu în standardele actuale de frumusețe. De asemenea, trebuie să acceptăm și faptul că orice persoană cu care vom discuta despre subiectul în cauză va fi la fel de influențată de aspecte personale.

Implicarea creativă

Odată ce reușim să înțelegem posibilitățile pe care le deschide și pe care le anulează sexualizarea, putem să discutăm despre

aceasta într-o manieră mult mai creativă. E posibil ca o anumită formă de media să aibă un impact negativ asupra tinerilor, dar şi ca unii dintre ei să fie cu adevărat pasionaţi de ea. Asta ne face să ne întrebăm ce avantaje le aduce, cum putem face ca alte forme de media să fie la fel de atrăgătoare şi cum îi putem încuraja pe tineri să aibă o perspectivă mai critică.

Această analiză atentă ar trebui să ne determine să ne punem întrebări importante cu privire la ceea ce scot la suprafaţă şi ceea ce maschează preocupările şi dezbaterile actuale, ce includ şi ce anume exclud. De exemplu, în articolul scris împreună cu Robbie, am subliniat faptul că părinţii care au fost intervievaţi cu privire la sexualizarea copilăriei erau la fel de îngrijoraţi de impactul jucăriilor şi al hainelor *sexualizate* asupra copiilor lor, dar şi de efectul jucăriilor şi al hainelor *care susţin stereotipurile de gen*. Cu toate acestea, raportul arată că primul aspect al îngrijorării era considerat serios şi ca având un impact major, în timp ce a al doilea era perceput ca fiind inevitabil, întrucât preferinţele specifice genurilor diferite sunt văzute ca parte din „dezvoltarea normală, sănătoasă a identităţii de gen". Acesta este un alt exemplu de politică guvernamentală – şi cercetare psihologică, implicit – care contribuie la construirea unei anumite realităţi. Multe dovezi sugerează că stereotipurile de gen au un efect negativ asupra copiilor de orice gen aproape la fel de puternic ca sexualizarea.[13]

Aceste rapoarte şi dezbateri despre sexualizare pornesc adesea de la premisa culturală a inocenţei caracteristice copilăriei, care e compromisă de media şi de anumite produse. Este o situaţie complicată, întrucât neagă existenţa sexualităţii în copilărie sau sugerează că ar fi profund problematică. Mai mult, copiii care nu urmează calea „corectă" – adesea de natură heterosexuală, specifică persoanelor din rasa albă din clasa de mijloc – de la copilărie la vârsta adultă sunt stigmatizaţi sau demonizaţi.[14] În mod ironic, preocupările sociale cu privire la sex şi copilărie duc la o educaţie sexuală *deficitară*, tocmai pentru că ne temem atât de mult să le vorbim copiilor despre sex. Adesea, acest lucru presupune că tinerii sunt *nevoiţi* să se informeze despre sex din alte surse.[15] În

lipsa unor informații corespunzătoare, riscă și mai mult să nu înțeleagă când sunt forțați sau abuzați sexual. Mai mult, orientarea atenției doar asupra comportamentului sexual al copiilor ne face să ignorăm alte forme de *bullying*, violență și abuz, care constituie o componentă majoră în viața multor tineri și care au un impact negativ semnificativ asupra lor.[16]

Până acum, am abordat superficial diferitele semnificații ale sexualizării și ceea ce ne spun cercetarea și teoria din domeniul psihologiei despre aceasta. Pentru mai multe informații despre cele patru fațete ale sexualizării, scrise de persoane cu diferite poziții în cadrul acestei dezbateri, poți accesa online *The Sexualization Report*.[17]

TEAMA DE PORNOGRAFIE

O îngrijorare întâlnită în contextul dezbaterilor referitoare la sexualizare o constituie impactul pornografiei. Care este atitudinea ta față de pornografie? Este ceva de care te-ai lovit? Ce părere ai despre pornografie, în general, și despre diferite forme de media cu caracter sexual? Gândește-te la cele trei întrebări de la începutul capitolului, de data aceasta în raport cu pornografia.

Psihologia tradițională a analizat în repetate rânduri impactul pornografiei de-a lungul timpului[18]; cu toate acestea, se confruntă adesea cu probleme metodologice. Nu există nicio modalitate impecabilă de cercetare care să ne indice cu exactitate efectele vizionării sau ale citirii de materiale pornografice. Unii psihologi au investigat dacă studenții expuși la pornografie în laborator aplică mai multe șocuri electrice unei alte persoane sau dacă obțin ulterior scoruri diferite la instrumente care evaluează atitudinea sexistă. Însă nu putem ști dacă rezultatele acestor studii pot fi generalizate la alte categorii de persoane, în contexte de viață reale. Alți psihologi au studiat dacă țările cu mai multă pornografie au niveluri mai mari de violență sexuală. Dar chiar și dacă au, nu putem fi siguri că pornografia este cea care determină violența sau dacă persoanele mai violente consumă mai multă pornografie,

sau dacă alte variabile (precum normele culturale generale cu privire la masculinitate)[19] sunt responsabile atât pentru interesul crescut pentru pornografie, cât și pentru violența sexuală. Este clasica problemă a corelațiilor care nu implică și cauzalitate.[20] Alți psihologi au studiat consumul de pornografie în rândul abuzatorilor sexuali, dar este posibil ca aceștia să nu fie sinceri și, din nou, nu putem fi siguri dacă cei care vizionează filme pornografice o fac *din cauza* preferinței pentru violența sexuală sau dacă vizionarea filmelor pornografice *cauzează* violența sexuală.

Verificările făcute de psihologi asupra acestor studii scot la iveală rezultate inconsistente. Unele experimente de laborator demonstrează că ar exista efecte ale pornografiei *violente* asupra atitudinii bărbaților față de femei și violență, însă alte tipuri de pornografie nu au niciun efect sau au chiar efectul opus.[21] Țările în care pornografia a devenit mai accesibilă nu au înregistrat creșteri ale ratei delictelor sexuale.[22] Agresorii sexuali arătau, adesea, un nivel mai scăzut al expunerii la pornografie, precum și o expunere mai târzie comparativ cu alte tipuri de agresori.[23]

Ce înțelegem prin pornografie?

La fel ca în cazul sexualizării, este important să începem cu ce anume înțelegem prin pornografie.[24] Unele inconsecvențe care apar în urma studiilor ar putea fi explicate prin faptul că psihologii au inclus în analiză lucruri diferite ca fiind pornografie, pe lângă studierea impactului acestora asupra unor grupuri diferite de oameni în contexte diferite.

În Marea Britanie, pornografia este definită din punct de vedere legal ca fiind material „realizat exclusiv sau în principal cu scopul producerii excitației sexuale".[25] Desigur, asta include o diversitate de lucruri, de la fotografiile din reviste la *Cele 50 de umbre ale lui Grey,* până la filmele pornografice clasice, imagini sexuale violente, *sexting*[26], pornografie feministă[27] și multe altele. Se spune adesea că linia dintre erotic și pornografic depinde de persoana care stabilește semnificațiile acestora.[28] Chiar dacă ne

concentrăm doar asupra pornografiei extreme sau violente[29], este foarte dificil de identificat. Definițiile actuale pot include imagini ce înfățișează practici BDSM consensuale similare, de pildă, acupuncturii (vezi Capitolul 4). Nu includ însă filme cu „tortură pornografică", precum *Saw* sau *Hostel*, întrucât sunt filme clasice, al căror obiectiv principal nu este să producă excitație sexuală.

După cum subliniază avocatul Myles Jackman[30], contextul poate face ca ceva ce nu avea intenția de a fi pornografic să devină astfel (de exemplu, dacă scena de tortură din *Casino Royale* ar fi prelucrată la montaj alături de scene similare din alte filme) sau ca ceva pornografic să nu mai fie (de exemplu, filme pornografice care s-au răspândit datorită caracterului lor inedit sau umoristic și care nu mai provoacă excitație sexuală).[31]

Ce posibilități deschide și ce orizonturi anulează pornografia?

Așa cum există mai multe tipuri de pornografie, există și mai multe motive pentru care oamenii ajung să o consume.[32] Semnificațiile pe care pornografia le are pentru oameni și modul în care ei se raportează la aceasta pot fi relevante pentru determinarea caracterului pozitiv, negativ sau neutru – sau toate trei – al pornografiei în viața lor.

La fel ca în cazul sexualizării, sunt necesare mai multe studii mai nuanțate și precise. Cercetările sugerează că cei care consumă pornografie au mai multe probleme în relație, *dar și* o atitudine și o cunoaștere sexuală mai bune.[33] Interviurile realizate de Aleksandra Antevska și Nicola Gavey cu bărbați tineri care vizionează filme pornografice clasice arată că majoritatea minimizează sexismul sugerat de scenariul bărbat dominant/femeie supusă, care accentuează plăcerea sexuală a bărbatului, și actele sexuale extreme. Totuși, o mică parte dintre aceștia a reflectat asupra dilemelor etice prezente în aceste filme.[34] Discuțiile lui Rachael Liberman cu producătorii și consumatorii de pornografie feministă arată că aceștia o consideră o variantă etică mai

explicită la pornografia clasică, care i-a ajutat să exploreze activ practici și identități sexuale diferite.[35]

Alan McKee și colaboratorii au arătat că pornografia îi ajută pe tineri să-și îmbunătățească anumite componente ale dezvoltării sexuale sănătoase[36], precum descoperirea lucrurilor care le aduc plăcere, acceptarea de sine, comunicarea deschisă cu partenerii și sentimentul că sexul poate fi plăcut și satisfăcător, nu agresiv sau coercitiv (filmele care înfățișează raporturi sexuale nesatisfăcătoare nu sunt populare în rândul celor mai mulți consumatori de pornografie). Pornografia are, totuși, efecte negative asupra promovării unor caracteristici sexuale sănătoase, precum sexul consimțit, sexul protejat, granițe în raport cu expunerea publică și confidențialitatea și abilitățile de relaționare.[37]

Implicarea creativă

Acest tip mai nuanțat și mai complex de cercetare ne oferă câteva indicii despre cum am putea să abordăm mai creativ existența pornografiei. De exemplu, ce am putea învăța totuși de la tinerii care *consumă* pornografie clasică – și o fac cu o atitudine critică – despre ceea ce îi determină să procedeze astfel? Sau de la producătorii și consumatorii de pornografie feministă și etică, despre posibilitățile filmelor cu caracter sexual?

Cercetările lui McKee și ale colegilor lui subliniază faptul că sexul de calitate, sfaturile și educația sexuală sunt esențiale pentru a umple golurile în zone în care pornografia nu încurajează dezvoltarea sexuală sănătoasă. Din păcate însă, în ciuda dovezilor care le atestă eficiența[38], educația sexuală și cea a relației de cuplu sunt rareori o prioritate a guvernului; politicile guvernamentale se axează adesea pe o mai bună promovare a sexului PIV protejat, mai mult decât pe diversitatea sexuală și de gen și pe probleme precum consimțământ, comunicare, relații și plăcere, care constituie, de altfel, cele mai importante preocupări ale tinerilor.[39]

În ceea ce privește sexualizarea, putem adresa întrebări utile cu privire la atenția pe care o primește pornografia, ca explicație

pentru o varietate de probleme, din partea presei convenționale și a politicienilor, a sistemului de justiție și a psihologiei. Ce anume omite sau maschează acest tip de abordare a pornografiei?

Ca în multe alte situații în care sunt învinovățite anumite tipuri de media[40], pornografia *poate fi* un țap ispășitor cultural la îndemână. Ne determină să ne concentrăm asupra unei forțe exterioare negative, în loc să ne punem întrebări mai incomode despre impactul inegalităților structurale (în care suntem cu toții implicați) asupra delincvenței.[41] Ne distrage atenția de la ideile problematice cu privire la sex, gen și violență, prezente în fiecare moment[42] în media și în viața de zi cu zi.[43] În loc să ne concentrăm asupra pornografiei, am putea să ne facem tot atâtea griji cu privire la impactul mesajelor implicite din sfaturile despre sex cu privire la modul în care *ar trebui* să facem sex (vezi Capitolele 3 și 4), al celor din revistele pentru femei despre cum ar trebui să arate și să se comporte ele[44] și al celor din revistele pentru bărbați, în care miturile despre viol sunt perpetuate adesea.[45] De asemenea, ar fi util să analizăm ideile problematice prezente în cazurile din instanță[46] și chiar în dezbaterile politice.[47] Pentru a aborda problematica sexismului, a reprezentării simpliste a sexului și a violenței sexuale și a abuzului, e nevoie să privim dincolo de pornografie.

DEPENDENȚA DE SEX

O altă îngrijorare recentă cuprinsă în conceptul larg al „sexualizării" este dependența de sex: ideea că mulți oameni (în special bărbați) devin dependenți de sex. Se spune că duce la dificultăți în relația de cuplu și chiar la despărțire, la probleme financiare și pierderea jobului, precum și la creșteri ale ratei bolilor cu transmitere sexuală și a sarcinilor neplanificate.[48] Există anumite temeri că dependența de pornografie și sex virtual este în creștere și că acestea din urmă creează dependență asemenea drogurilor și alcoolului, deteriorând funcționarea creierului până în punctul în care oamenii își pierd plăcerea pentru alte forme de sex.

Cu toate că lipsa consensului din acest domeniu face ca dependența de sex, sau „tulburarea de hipersexualitate", să nu fie adăugată în lista de tulburări sexuale din DSM-5 (vezi Capitolul 3)[49], mulți psihologi și psihoterapeuți se prezintă ca experți în dependența de sex[50], oferind servicii pentru tratarea celor afectați. Cunoscute organizații pentru terapie sexuală și de cuplu prezintă dependența de sex ca pe o problemă sexuală comună.

Ce înțelegem prin „dependența de sex"?

Conceptul de „tulburare de hipersexualitate", propus ca diagnostic, ne oferă indicii cu privire la semnificația dependenței de sex. Dacă tulburarea cunoscută ca „dorința sexuală hipoactivă" se caracterizează printr-un nivel foarte scăzut al dorinței, atunci „hipersexualitatea" se referă la un nivel foarte ridicat. Paul Joannides susține că psihiatrii și psihoterapeuții își fundamentează ideile pe „existența" unei cantități „optime" de sex (nici prea mult, nici prea puțin). Dar „nivelul optim" variază foarte mult de la un practician la altul și de la o abordare teoretică la alta. El oferă exemplul unui studiu care sugera că masturbarea din cauza singurătății este un indicator al dependenței de sex. Astfel, se întreabă ce nivel de singurătate e acceptabil în viață. Și cine determină motivele „corecte" pentru masturbare?[51] Unii sugerează chiar faptul că acea „cantitate optimă" de sex este, în general, cantitatea de sex a terapeutului însuși!

Pentru o mai bună înțelegere a perspectivei terapeuților asupra dependenței de sex, putem să aruncăm o privire la definițiile oferite de marile organizații de terapie sexuală. Una dintre acestea include elementele prezentate mai jos.

Deși multe persoane fără o problemă de comportament sexual pot lua parte la activitățile următoare, semne ale dependenței de sex pot fi:

masturbarea compulsivă (auto-stimularea);
aventuri (relații extraconjugale) multiple;

parteneri numeroşi sau anonimi şi/sau numeroase aventuri de-o noapte;
consumul consistent de pornografie;
sexul neprotejat;
sexul telefonic sau virtual (*cybersex*);
prostituţie sau apelarea la prostituate;
exhibiţionism;
întâlniri obsesive prin anunţuri matrimoniale;
hărţuire sexuală;
voyeurism (privitul altora) şi/sau hărţuire;
încălcarea legii.[52]

Dacă ai citit Capitolul 4, ai identificat probabil cu uşurinţă câteva probleme ale acestei liste, similare cu cele referitoare la criteriile pentru tulburările parafilice. Aici se stipulează că aceste lucruri constituie o problemă dacă ele sunt *resimţite* ca fiind problematice. Cu toate acestea, există un cerc vicios periculos: tocmai enumerarea acestor comportamente ca simptome ale dependenţei de sex sau ale unei tulburări le stigmatizează, crescând probabilitatea ca oamenii să se simtă prost sau ruşinaţi dacă le practică. De asemenea, apare şi derapajul clasic între practicile transgresive şi cele coercitive şi sentimentul că practicile sexuale „din afara limitelor" au un potenţial adictiv mult mai mare decât cele din „cercul fermecat". Asocierea cu dependenţa stigmatizează şi mai mult grupurile şi practicile care sunt deja suficient de marginalizate în cultura noastră. Nu se ia în considerare impactul acestei asocieri asupra celui care practică masturbarea, sexul online, non-monogamia sau care lucrează în industria sexului.[53] Criticii au evidenţiat, de asemenea, că unele dintre aceste practici sunt des întâlnite, în special în rândul persoanelor homosexuale; astfel, există un risc mare ca acesta să fie un nou mod de a le *patologiza*, mai ales acum când homosexualitatea în sine nu mai este considerată o tulburare.[54]

În final, este evident că, asemenea sexualizării şi pornografiei, dependenţa de sex este un termen-umbrelă, care acoperă o

multitudine de aspecte. Are sens să punem laolaltă persoanele care sunt într-o permanentă căutare a intensității pasionale specifică începutului unei relații (dependența de sex și iubire), cu cele care petrec mult timp masturbându-se în fața revistelor pornografice, cu cele care au mulți parteneri sexuali temporari, cele care practică compulsiv sexul în mediul virtual sau cu cele care au o aventură și așa mai departe?

Ce posibilități deschide și ce oportunități anulează?

Există multe motive de precauție atunci când diagnosticăm pe cineva ca fiind dependent de sex. Pe lângă problemele de consistență, am putea să ne întrebăm dacă există într-adevăr o creștere a dependenței de sex sau dacă este, mai degrabă, o creștere a popularității termenului și a încurajării îngrijorării cu privire la aceste comportamente.[55] Ne amintim din Capitolul 2 că *tot* ce facem ne influențează creierul – deci ideea insistentă cum că un efect este „real" pentru că determină modificări cerebrale este cel puțin discutabilă.[56]

Cu siguranță unii oameni *au* probleme legate de dorințele și practicile lor sexuale, simțindu-se forțați să investească mult timp și energie în tipuri de activități sexuale care interferează cu alte aspecte ale vieții lor, care le provoacă suferință, sau care îi expun unor riscuri sub diferite forme.

Dacă o persoană se consideră dependentă de sex, este important să clarificăm ce înțelege ea prin dependența de sex. A doua întrebare este, de asemenea, utilă: ce posibilități deschide și ce oportunități anulează această etichetare? Ar fi la fel de dezarmant să anulezi percepția cuiva despre sine ca fiind dependent de sex, cum ar fi să accepți acest lucru fără a-l pune la îndoială. Dacă, în schimb, analizăm avantajele și dezavantajele unei astfel de etichetări, oamenii ar putea să o poarte cu mai multă deschidere: admițând dificultățile pe care le întâmpină, fără să adopte ideea că sunt „dependenți de sex" și că asta îi definește.

Când am discutat despre acest lucru cu clienții, ei susțineau că eticheta de „dependent de sex" le dă senzația că ceea ce li se întâmplă este real, că nu pot fi doar ei învinovățiți și că există alți oameni care se confruntă cu aceleași probleme, din partea cărora ar putea beneficia de sprijin și de înțelegere. Cu toate acestea, se tem că nu vor putea scăpa de acest stigmat, că nu există posibilitatea schimbării, că le anulează unicitatea propriei experiențe, care nu este identică cu a celorlalți, și că, dacă vor fi diagnosticați astfel, oamenii nu vor înțelege de ce este sexul atât de irezistibil și de important pentru ei – cu toate că le cauzează atâtea probleme.[57]

Implicarea creativă

Atunci când interacționăm creativ cu cineva care se luptă cu „dependența de sex", este important să discutăm și ce mesaje culturale a primit despre sex. Este o problemă pentru că îi provoacă suferință sau este o problemă pentru că societatea percepe această dependență ca pe ceva „rău" sau pentru că oamenii din jur au o problemă cu ea? Desigur, aceste lucruri nu pot fi întotdeauna separate unele de altele.[58]

De asemenea, este util să ținem mereu cont de „deschiderea și anularea posibilităților". Deși ceea ce fac este în mod evident chinuitor (dat fiind că au apelat la ajutor pentru această problemă), probabil că le oferă și ceva pozitiv, dacă este atât de irezistibil. Putem analiza atât avantajele, cât și dezavantajele. La fel ca în cazul celorlalte probleme sexuale, un aspect esențial este să explorăm numeroasele *semnificații* pe care le are „dependența de sex" pentru fiecare persoană afectată în parte. De exemplu, am lucrat cu doi bărbați tineri care dedicau foarte mult timp întâlnirilor sexuale virtuale. Pentru fiecare în parte, această activitate avea cu totul alte semnificații. Pentru unul dintre ei era o activitate liniștitoare, un fel de gaură neagră în care putea evada din realitatea dureroasă a vieții pe care o trăia, un spațiu în care nu se simțea în permanență neliniștit. Pentru celălalt, era spațiul în care se simțea cel mai viu și mai treaz: sexul virtual i-a permis să scoată la iveală

un personaj încrezător, dominant, altfel decât era în viața reală, și să exprime genul de creativitate care nu era fezabilă la slujba lui monotonă.

Unele „tratamente" convenționale pentru dependență presupun abstinența: simpla întrerupere a comportamentului. Asta îi supune riscului de a nu conștientiza *semnificațiile* pe care le are pentru ei comportamentul respectiv și *avantajele* pe care le pot obține de pe urma lui. Mai mult, oamenii sfârșesc adesea într-un salt de la abstinență totală la consum compulsiv – și la a se simți groaznic în legătură cu asta. Conștientizarea este utilă în acest context. În loc să ne pierdem în acest comportament sau să încercăm să-l evităm în totalitate, putem să îl abordăm mai lent și mai conștient, reflectând ulterior la motivele din cauza cărora este atât de tentant pentru noi.[59]

Vom analiza mai îndeaproape semnificațiile dorințelor sexuale în următorul subcapitol, întrucât e util să le studiem astfel, fie că le considerăm sau nu problematice.

IMAGINAȚIA EROTICĂ

După cum am observat, există o tendință în psihologie de a separa pornografia de erotism. De asemenea, avem tendința de a diferenția între cei care consumă materiale sexuale create de alții și cei care se folosesc de propriile gânduri și imagini mentale erotice. Vom explora acest tărâm al fanteziilor sexuale luând în considerare dorințele noastre sexuale (indiferent dacă le dăm curs sau nu) și ce înseamnă acestea pentru noi.

Fantezii sexuale obișnuite

După cum am observat în capitolul anterior, multe dintre dorințele sexuale considerate „anormale" sunt, în realitate, obișnuite. Christian Joyal și colegii lui au studiat recent popularitatea diverselor fantezii sexuale.[60] Ei au aflat că peste 80% dintre oameni aveau fantezii sexuale în locuri neobișnuite și peste 70% aveau

fantezii sexuale cu o altă persoană decât partenerul lor. Peste 50% aveau fantezii despre diferite forme de sex în grup și tot atâția includeau o anumită formă de BDSM în fanteziile lor. Diferite forme de exhibiționism, voyeurism, masturbare, sex oral și anal erau, de asemenea, fantezii frecvente, ca și sexul cu o celebritate. Colecțiile populare despre fanteziile sexuale includ, în general, multe dintre aceste teme majore. Sunt o lectură utilă pentru cei care vor să-și exploreze propriile dorințe sexuale și pot „normaliza" experiențele celor care își fac griji cu privire la natura dorințelor lor.[61]

Semnificațiile fanteziilor

Câțiva psihoterapeuți au depus eforturi pentru a analiza mai detaliat aceste fantezii, pentru a explora atât temele frecvente, cât și ceea ce putem afla despre noi înșine prin intermediul acestor fantezii.[62] Ei nu sugerează nicio semnificație *universală* a fanteziilor. Asemenea viselor, fanteziile au semnificații unice, pe care le putem afla dacă reflectăm la diferite elemente ale lor și la efectele pe care le au asupra noastră.

În anii '90, umanistul american Jack Morin a scris *The Erotic Mind*, bazată pe „sondajul excitației sexuale" realizat cu sute de oameni, dar și pe o analiză detaliată a fanteziilor sexuale expuse de mare parte dintre clienții lui.[63] În anii 2000, psihanalistul britanic Brett Kahr a realizat un sondaj și mai mare, pe un eșantion de aproape 20 000 de oameni, incluzând mii de răspunsuri la chestionar și peste o sută de interviuri detaliate despre fanteziile și viețile oamenilor. Aceste cercetări au stat la baza cărții lui, *Sex and the Psyche*.[64]

Este interesant să observăm comparativ ce semnificații au oferit acești terapeuți, din perspective diferite – umanistă și psihanalitică –, fanteziilor sexuale. Există cu siguranță un consens cu privire la faptul că fanteziile noastre recurente sunt adesea înrădăcinate în experiențele-cheie din copilărie și adolescență și ne spun multe despre speranțele, temerile, conflictele și valorile

noastre. Totuși, Kahr ajunge să folosească un limbaj destul de *patologizant* (vezi Capitolul 4) și se concentrează pe experiențele traumatizante din trecut, în timp ce Morin adoptă o perspectivă care se leagă mai mult de ideea de diversitate sexuală și variație „benignă" (vezi Capitolul 4), luând în considerare ca puncte de plecare experiențele erotice cele mai plăcute. Ambele cărți merită citite și includ informații care te pot ajuta să-ți explorezi și să-ți extinzi imaginația erotică. În continuare, voi aborda doar câteva dintre cele mai importante idei prezentate de aceștia.

Ambii sunt de părere că aproape oricine *are* fantezii, fie că se referă la a imagina pur și simplu o anumită persoană sau un anumit act sexual în momente de excitație, fie că sunt atât de complexe, încât presupun crearea mentală a unui scenariu sexual detaliat. Tu cât de frecvent ai fantezii sexuale? Care sunt preferatele tale? S-ar putea să fie util să le notezi, pentru a putea reflecta la ele pe baza ideilor lui Kahr și Morin.

Morin propune o ecuație erotică: Excitare = Atracție + Obstacole. Cu alte cuvinte, suntem excitați atunci când suntem atrași de ceva anume și când întâmpinăm anumite dificultăți pentru obținerea acelui lucru. O temă frecvent întâlnită în *fanfiction* cu caracter erotic este povestea „primei dăți", când nu este clar dacă atracția unuia dintre personaje este reciprocă, dar se dovedește a fi atunci când sunt suficient de curajoși să o mărturisească. Sunt frecvente și poveștile „confortului dureros", în care o persoană trebuie să suporte durere pentru a obține plăcere. Alte teme obișnuite sunt cele cu persoane care au dorințe interzise (de pildă, atracție față de persoane de același sex sau BDSM), care sunt apoi împlinite.[65] Într-o formă mai simplă, ecuația lui Morin explică poate de ce „parțial îmbrăcat" poate fi mai sexy decât „complet dezbrăcat"! De asemenea, se potrivește cu descoperirile lui Esther Perel despre menținerea pasiunii într-o relație pe termen lung (vezi Capitolul 3). Ea sugerează că este dificil să obții căldură și pasiune din aceeași sursă. Poate că relațiile intime, calde nu ne oferă suficiente obstacole pentru a deveni incitante.[66] În mod paradoxal, Morin arată că lucrurile care pot sta în calea

dorinței – precum anxietatea, vinovăția sau furia – o pot amplifica, atunci când se manifestă în doze mici.

Tipare din trecut și din prezent

Pentru Morin și Kahr, toate acestea oferă indicii despre sursa principalelor teme erotice din fanteziile noastre. Deși rareori suntem conștienți de asta, se pare că ne folosim de fanteziile noastre sexuale pentru a transforma în excitație și plăcere obstacolele experiențelor solicitante din punct de vedere emoțional din trecut. Ambii autori oferă multe exemple elocvente ale unor persoane care descriu fantezii irezistibile, care aparent nu au niciun sens, dar care devin clare atunci când își explorează trecutul. O persoană care a avut parte de multă iubire neîmpărtășită ar putea avea fantezii în care se află în mijlocul unei orgii, în care este dorită cu pasiune de ceilalți sau este salvată de un erou romantic. Cineva care a fost hărțuit și respins la școală ar putea întoarce roata pentru a fi, în fantezii, persoana dominantă sau își poate imagina scenarii similare hărțuirii, dar care sunt consensuale și plăcute. Cineva care a fost batjocorit pentru anumite funcții fiziologice își poate imagina că urinează pe alți oameni sau că este atent spălat după ce a trăit această experiență. După cum se poate observa, anumite experiențe par să rămână blocate în gândurile erotice ale oamenilor, iar fanteziile operează într-o manieră unică pentru a le aborda.

Așadar, conectarea cu propriile fantezii sexuale poate fi o modalitate eficientă de a-ți înțelege preferințele sexuale; de asemenea, te poate ajuta să înțelegi mai bine anumite tipare din propria viață, pe care le poți explora sau transforma. Gândește-te la cele două exemple pe care le-am dat mai devreme, ale persoanelor care își pun singure diagnosticul de „dependență de sex". Bărbatul căruia îi plăcea să fie persoana dominantă în fanteziile sexuale și în sexul virtual și-a dat seama că experiențele anterioare în care a fost umilit pentru creativitatea lui l-au făcut să-și limiteze această abilitate la domeniul sexual. Treptat, s-a gândit că ar fi bine să

încerce să aducă mai multă creativitate în activitatea lui profesională și în relațiile sale. Faptul că a înțeles de ce îi este atât de greu să facă asta, l-a ajutat foarte mult. Celălalt bărbat, care se lupta cu sexul virtual, a fost, inițial, foarte reticent în privința examinării conținutului concret care îl excita. Izolându-le într-o parte separată a minții, pe care refuza să o acceseze, am văzut împreună cum fanteziile lui deveneau mai stridente și mai înspăimântătoare. Când a reușit să fie sincer cu el însuși cu privire la atracția față de pornografia care înfățișa dominarea femeilor și a persoanelor tinere, a fost surprins să realizeze că el însuși se identifica cu persoanele supuse, nu cu cele dominante. Atunci a realizat că acest comportament se leagă de trecut, de faptul că propria lui dezvoltare sexuală i-a fost răpită de colegii mai mari de la școală, care îl obligau să urmărească filme pornografice și să-și exprime sexualitatea. Acest lucru nu numai că l-a determinat să se gândească la modalități mai etice de a-și explora sexualitatea în mediul virtual, dar l-a ajutat și să analizeze felul în care se manifesta controlul celorlalți în alte aspecte ale vieții lui.

După cum avertizează Morin, principalul pericol al factorilor excitatori care ne tulbură se manifestă atunci când încercăm să îi negăm sau să îi ascundem de noi înșine. Dacă ne aplecăm asupra lor cu deschidere și curiozitate, putem să ne înțelegem pe noi înșine și să luăm decizii conștiente despre modul în care am putea să abordăm și chiar să ne extindem fanteziile.[67]

Desigur că ar trebui să privim aceste idei și într-o manieră critică. Își au toate fanteziile noastre originea în felul în care abordăm experiențele dureroase din viața noastră? Alte cercetări arată că mulți oameni asociază temele fanteziilor lor cu scenele din filmele care le plăceau când erau mici (de pildă, o scenă cu o persoană legată din *Star Trek* sau *Doctor Who),* ceea ce pare să fie legat mai degrabă de amintiri plăcute decât dureroase.[68] Își au toate fanteziile originea în trecutul nostru îndepărtat? Ce putem spune atunci despre cei care au fantezii cu persoane mai tinere decât ele atunci când simt că îmbătrânesc? Probabil că Morin și Kahr ar susține că aceste teme sunt interesante doar pentru că se

asociază cu dorințe care trebuie controlate sau dorințe care sunt considerate atractive de persoane atractive, care își au *originea* în experiențele dureroase din trecutul lor. Dar așa cum spun adesea psihologii, e nevoie de mult mai multe studii în acest domeniu înainte de a avea certitudini!

SINELE SEXUAL

Pentru că am abordat sexul și sexualitatea din atât de multe perspective, mi s-a părut util să închei această carte aducând totul laolaltă, vorbind despre modul în care devenim ceea ce suntem din punct de vedere sexual, cu propria diversitate de dorințe, identități, atitudini și practici sexuale. Așa cum am arătat în Capitolul 2, răspunsul pare să fie un proces biopsihosocial dinamic continuu și complex, care cuprinde influențele sociale, experiențele personale și configurația creierului și a corpului nostru, care se influențează unele pe altele și determină ceea ce suntem.

Câțiva sociologi au clarificat modul în care operează influențele culturale în acest proces. Aceste teorii sunt utile dacă vrem să înțelegem impactul actual al „sexualizării". John Gagnon și William Simon susțin că fiecare dintre noi dezvoltă propriile *scenarii sexuale* prin interacțiunea dintre mediul social, experiențele interpersonale și experiența intrapsihică.[69]

Teoria scenariului sexual

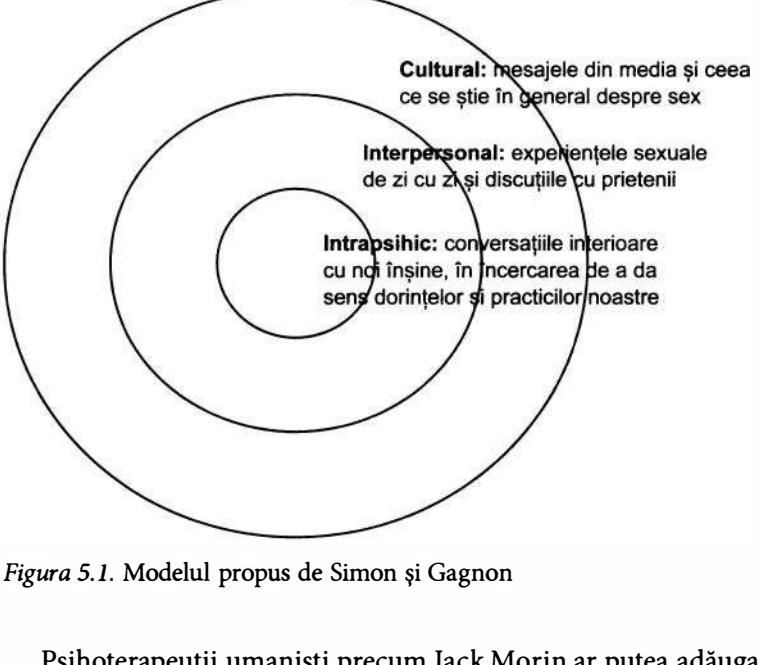
Cultural: mesajele din media și ceea ce se știe în general despre sex
Interpersonal: experiențele sexuale de zi cu zi și discuțiile cu prietenii
Intrapsihic: conversațiile interioare cu noi înșine, în încercarea de a da sens dorințelor și practicilor noastre

Figura 5.1. Modelul propus de Simon și Gagnon

Psihoterapeuții umaniști precum Jack Morin ar putea adăuga un strat peste cel cultural – stratul „existențial" –, care cuprinde temele universale cu care se confruntă oamenii, care par să iasă constant la iveală prin intermediul dorințelor sexuale: teme precum siguranță vs. libertate, a fi controlat vs. a-i controla pe alții, teama de moarte și căutarea sensului.[70]

Așadar, *cultura* noastră determină semnificațiile disponibile cu referire la sex, ceea ce înțelegem când ne raportăm la sex – dependente de timpul și spațiul în care trăim. Experiențele noastre *interpersonale* ne plasează în cadrul acelor semnificații și influențează modul în care rezonăm cu temele existențiale. La nivel *intrapsihic*, iau naștere unele dorințe, strâns legate de aceste experiențe și mesaje culturale, iar noi devenim mai conștienți de gândurile noastre (de exemplu, cu privire la dorințele cărora putem sau nu să le dăm curs și către care putem fi deschiși sau nu).

Poveştile sexuale

Sociologul Ken Plummer[71] a dezvoltat ideile lui Simon şi ale lui Gagnon despre rolul culturii în formarea identităţii noastre sexuale, în teoria *poveştilor sexuale.* El susţine că noi toţi ne spunem poveşti despre noi înşine: poveşti despre cine suntem şi cum am ajuns să fim ceea ce suntem, pe care ni le repetăm nouă (la nivel intrapsihic) şi altora (la nivel interpersonal), pentru a ne înţelege viaţa şi a ne prezenta pe noi înşine într-un anumit fel – de obicei, favorabil. Adesea, aceste poveşti se inspiră din cele la care avem acces prin intermediul comunităţii în care locuim (culturii) şi al informaţiilor din media.

Plummer sugerează că, în ultimele decenii, sexul a devenit „povestea cea mare", oamenii fiind încurajaţi să povestească despre comportamentul şi identitatea lor sexuală, cum ar fi povestea „supravieţuitorului unui viol" sau povestea „dezvăluirii homosexualităţii". Aceste poveşti apar în emisiuni TV, în reviste, ziare şi în discuţiile din cadrul grupurilor de suport. Asta înseamnă că ele au adesea structuri similare şi conţin câteva elemente-cheie comune. De exemplu, poveştile prin care cineva îşi dezvăluie homosexualitatea încep deseori cu faptul că persoana în cauză spune că şi-a dat seama, copil sau adolescent fiind, că era „diferită" în unele privinţe; continuă apoi cu faptul că a conştientizat mai târziu că mai existau şi alte persoane la fel ca ea, urmând la final catalogarea acestei diferenţe.

Poveştile sexuale nu sunt spuse în izolare, ci în contexte interpersonale şi sociale, diferiţi indivizi, grupuri sau organizaţii fiind implicaţi în aceste poveşti în diferite moduri. Acestea includ: *povestitorii* înşişi (participanţii la proiecte de cercetare sau la diverse emisiuni), *cei care conving, ghidează şi constrâng,* care au puterea de a smulge poveşti de la povestitori (psihoterapeutul sau jurnalistul/mediatorul TV) şi *consumatorii* poveştii (telespectatorii sau cei care citesc despre rapoartele de cercetare). Desigur, unii consumatori vor fi ei înşişi povestitori, iar poveştile pe care le citesc sau le ascultă vor influenţa poveştile pe care le spun. Reţelele

sociale au estompat probabil și mai mult granițele dintre povestitori, mediatori și consumatori.

Plummer argumentează că, prin intermediul acestui proces, anumite povești sexuale au *momentul* lor de glorie: când există o masă de oameni dornici să își relateze propriile povești, oameni dornici să smulgă aceste povești de la povestitori și oameni dornici să le consume. Se poate observa acest lucru în discuțiile despre BDSM, poliamorie, dependența de sex, asexualitate și genul trans sau non-binar, despre care am discutat în această carte. Fiecare dintre acestea a avut momentul său de apogeu în ultimul deceniu. De asemenea, este evident că tipurile de povești care au fost relatate la scară largă despre fiecare dintre aceste subiecte au influențat modul în care persoanele care se identifică cu ele își relatează propriile povești. Studiind aceste arii de-a lungul timpului, se pot observa *valuri* de interes, fiecare deschizând posibilitatea unor noi relatări (cum au fost poveștile despre BDSM și non-monogamia deschisă despre care am vorbit în Capitolul 4).

Teme sexuale

Aducând toate acestea în contextul sexual actual – presupusa sexualizare a culturii –, deși putem fi critici cu privire la toate lucrurile care sunt grupate sub acest concept, există cu siguranță sentimentul că, astăzi, suntem încurajați sau presați să avem anumite identități sexuale.

Pentru început, așa cum am observat în Capitolul 2, pe parcursul ultimului secol am fost încurajați să considerăm că identitatea noastră sexuală este stabilă și că aceasta trebuie să coincidă cu a celor din jurul nostru, pentru a fi ființe sexuale sănătoase. De asemenea, s-a promovat ideea sexului de plăcere sau pentru relaxare, ceea ce ne-a adus la necesitatea sexuală (sexul imperativ) despre care am vorbit în Capitolul 3. Apoi, în ultimele două decenii, s-a înregistrat o schimbare a direcției către ceea ce psihologul feminist Rosalind Gill[72] numește „subiectificarea" sexuală.[73]

Subiectificarea se referă la o schimbare socială mai amplă, care presupune trecerea de la reglementările impuse de alții pentru noi la reglementările pe care ni le impunem noi înșine: de exemplu, de la pedepsirea homosexualității – văzută ca un delict – sau *patologizarea* ei de psihiatri (vezi Capitolul 2) la bărbații homosexuali care se analizează pentru a verifica dacă se aliniază standardului „cetățeanului homosexual exemplar" pe care îl văd în media: unul care se căsătorește, care are trăsături masculine tipice și care nu e foarte „deschis" cu privire la practicile lui sexuale.[74]

Gill se concentrează asupra sexualității feminine. Ea susține că subiectificarea femeilor a constat în trecerea de la monitorizarea femeilor făcută de *privirile bărbaților* la automonitorizare prin supraveghere constantă a propriei persoane și prin perfecționism. Gill analizează diferite schimbări care apar, de exemplu, în reclamele pentru lenjerie intimă, în revistele pentru femei și în romanele de dragoste destinate acestora. Ea demonstrează că a existat o schimbare marcantă în ceea ce privește „obiectificarea" femeilor în trecut, când corpurile atractive ale acestora erau folosite pentru a vinde produse, iar ele erau prezentate într-un rol pasiv, așteptând să fie cucerite. „Subiectificarea" actuală, în schimb, înfățișează femeile alegând din proprie inițiativă să-și exprime sexualitatea într-o manieră „emancipată" și „jucăușă".

Femeile sunt încurajate să se înfrumusețeze pentru propria lor plăcere, nu pentru a le face pe plac bărbaților, iar atractivitatea lor este prezentată ca o manifestare a puterii în raport cu bărbații, așa cum vedem în reclamele la sutiene, în care femeia este cea care intră într-o încăpere și toți cei prezenți își întorc capul și o privesc cu dorință.[75] Totuși, femeile din aceste imagini seamănă foarte mult cu obiectul dorinței bărbaților din deceniile anterioare (slabe, tinere, fără defecte etc.), iar personajele feminine din romanele *chick lit* sunt încă descrise ca fiind în căutarea unei relații romantice cu un partener care să le întregească, să le completeze.[76]

Tot acest accent pus pe alegere, distracție și putere face foarte dificilă încercarea oamenilor de a se opune mesajelor despre atractivitate. Să fii bărbat înseamnă să fii întotdeauna dornic de

sex, iar să fii o femeie emancipată înseamnă să alegi să te răsfeți pentru a arăta minunat și a atrage toate privirile. Nu este loc pentru numeroșii bărbați care se simt anxioși în raport cu sexul sau pentru femeile care nu se încadrează în standardele rigide de tinerețe și frumusețe. Iar cei care se încadrează în aceste standarde trăiesc cu teama că vor pierde această poziție. Desigur, aceste temeri sunt mijloace excelente pentru a vinde produse de înfrumusețare, cărți de dezvoltare personală, emisiuni TV despre schimbări radicale, moda de sezon și multe altele.[77]

Așa cum am observat în capitolele anterioare, aceste mesaje sugerează și că oamenii se străduiesc din răsputeri să aibă relații sexuale „normale" și „de calitate", fără a păși în afara granițelor acceptabile, în dependența de sex sau indecență pe de o parte, ori disfuncție sau plictiseală pe de altă parte. Poate că ierarhia sexuală s-a schimbat în timp, dar este încă destul de rigidă.

Am putea să ne gândim cum ar arăta o abordare creativă a contextului sexual actual. Pentru mine, înseamnă cu siguranță creșterea conștientizării în rândul oamenilor cu privire la toate forțele care le influențează identitatea și practicile, încurajarea abordării critice a mediului social din care fac parte, precum și a propriilor dorințe și experiențe.

CONCLUZII

Sper că acest capitol te-a ajutat să-ți faci o idee clară despre problemele actuale ale mesajelor culturale cu privire la sex și ți-a oferit câteva instrumente utile pentru a privi critic dezbaterile din domeniu. Ar putea fi util și cardul „bad sex media bingo", creat de câțiva dintre noi pentru a încuraja oamenii să se raporteze critic la reprezentările din media ale subiectelor de genul celor pe care le-am abordat în acest capitol.[78] Pagina web (https://www.rewriting-the-rules.com/sex/bad-sex-media-bingo/) oferă acces la o copie a cardului; vei afla și despre motivele pentru care fiecare dintre acele casetuțe înfățișează o perspectivă problematică.

Încearcă să-l folosești data viitoare când vizionezi un documentar sau când citești un articol despre sex.

Pe parcursul acestui capitol, ai putut analiza întrebări referitoare la sursele dorințelor noastre sexuale și la modul în care identitățile noastre sunt influențate de experiențele și lumea din jur. Din nou, ar fi util să reflectezi la propriile tale dorințe și la poveștile pe care ți le spui ție și altora despre sexualitatea și experiențele tale sexuale, pentru a evalua teoriile pe care le-am analizat. În ce măsură se reflectă suferințele tale din trecut în conținutul fanteziilor sexuale? Cum ți-au influențat poveștile sexuale universale propriile povești și scenarii sexuale? Poți observa tranziția culturală către manifestarea subiectificării sexuale în viața și în relațiile tale?

LECTURI SUPLIMENTARE

Pe parcursul acestei cărți am încercat să ofer sugestii utile pentru lecturi suplimentare accesibile, despre fiecare temă pe care am abordat-o. Dacă vrei să afli mai multe despre sex și sexualitate, mai jos am enumerat câteva titluri de cărți și site-uri foarte utile.

CĂRȚILE MELE

Am scris și alte câteva cărți care abordează mai aprofundat subiecte și tematici din această carte. Dacă vrei să afli mai multe despre modul în care ai putea să aplici aceste idei în propria viață sexuală, această carte te poate ajuta:

Barker, M.-J., & Hancock, J. (2016). *Enjoy sex (How, when and if you want to): A practical and inclusive guide / Sex: A practical guide.* London: Icon Books.

Dacă te interesează câteva dintre teoriile pe care le-am prezentat aici și care depășesc domeniul psihologiei, sau dacă te interesează homosexualitatea în mod special, iată o prezentare accesibilă:

Barker, M.-J., & Scheele, J. (2016). *Queer: A graphic history/Introducing queer theory*. London: Icon Books.

Dacă vrei să afli mai multe despre problematica relațiilor de cuplu în general, nu doar componenta sexuală, iată cartea mea pe această temă:

Barker, M.-J. (2018). *Rewriting the rules: An anti-self-help guide to love, sex and relationships.* London: Routledge.

Dacă te interesează să aprofundezi informațiile despre gen prezentate în această carte, iată o recomandare bună:

Iantaffi , A., & Barker, M.-J. (2017). *How to understand your gender: A practical guide for exploring who you are.* London: Jessica Kingsley.

MAI MULTE DESPRE SEXUALITATE

Iată și câteva informații introductive despre sex și sexualitate, din diferite perspective, care s-ar putea să-ți fie de folos:

Două scurte introduceri în sociologia și istoria sexualității sunt:

Mottier, V. (2008). *Sexuality: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.

și

Weeks, J. (2004). *Sexuality: Key ideas*. London: Routledge.

Dacă vrei să afli mai multe despre abordarea biopsihosocială, încearcă:

Denman, C. (2003). *Sexuality: A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

și

Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/gender: Biology in a social world*. New York: Routledge.

Pentru o carte de psihologie mai convențională despre sexualitate umană, lucrarea lui Lehmiller este exhaustivă și de actualitate:

Lehmiller, J. J. (2013). *The psychology of human sexuality* . London: John Wiley & Sons.

Pentru a explora mai multe perspective asupra sexului și sexualității, ar putea fi utilă această carte:

Aggleton, P., Boyce, P., Moore, H. L., & Parker, R. (Ed.). (2012). *Understanding global sexualities: New frontiers* . London: Routledge.

În sfârșit, următoarele recomandări sunt cărți populare care abordează teme similare celor din această carte, dar din perspective diferite și cu accent pe aspecte diferite.

Bering, J. (2014). *Perv: The sexual deviant in all of us*. London: Transworld Digital.

de Botton, A. (2012). *How to think more about sex*. London: Macmillan.

Magnanti, B. (2012). *The sex myth: Why everything we're told is wrong*. London: Weidenfeld & Nicolson.

Roach, M. (2009). *Bonk: The curious coupling of sex and science*. London: Canongate Books.

Spiegelhalter, D. (2015). *Sex by numbers: What statistics can tell us about sexual behaviour*. London: Profi le Books.

PAGINI WEB

O listă cu alte pagini web utile poate fi găsită pe site-ul meu www.rewriting-the-rules.com, dar iată câteva sugestii:

Blogul meu și al lui Justin Hancock, unde postăm articole despre sex și relații: megjohnandjustin.com.

Și Justin Lehmiller are un blog care prezintă cercetarea psihologică din domeniul sexului și al sexualității: www.lehmiller.com.

Psychology Today are adesea articole pe tematici legate de sexualitate, de pildă, secțiunea despre poliamorie a lui Elizabeth Sheff:

www.psychologytoday.com/topics/sex

www.psychologytoday.com/blog/the-polyamorists-next-door

Există și multe TED talk-uri bune despre sex și sexualitate:

www.ted.com/topics/sex.

The Sexualization Report, *Onscenity* și *Bad Sex Media Bingo* sunt, de asemenea, site-uri bune pentru a afla mai multe despre temele abordate în ultima parte a cărții:

thesexualizationreport.wordpress.com

www.onscenity.org

badsexmediabingo.com

Pentru mai multe articole științifice, revista *Psychology & Sexuality* a celor de la Taylor & Francis, pe care eu și Darren Langdridge am fondat-o, are o colecție mare de articole pe aceste teme: www.tandfonline.com/toc/rpse20/current.

Societatea Britanică de Psihologie are o secțiune de *Psihologia Sexualității*, care găzduiește o revistă, cercetări etc.: www.bps.org.uk/psychology-public/areas-psychology/psychology-sexualities-section.

NOTE

CAPITOLUL 1

1 Când vorbesc despre psihologie în contextul acestei cărți, mă refer, în general, la psihologia vestică, într-un context cultural vestic. Abordarea psihologiei specifice altor contexte culturale, precum și a diversității culturale în înțelegerea sexului și a sexualității începe să capete amploare (din păcate, nu s-au acumulat foarte multe informații în psihologia sexului până în prezent, astfel că nu voi acoperi această temă în cartea de față). Recomandările suplimentare de la final pot fi utile, dacă se dorește aprofundarea acestui subiect.

2 Un rezumat al acestor studii se găsește aici: www.simplypsychology.org/primacy-recency.html

3 Mai multe despre acest studiu, precum și câteva reflecții pe baza lui, găsești aici: www.theatlantic.com/health/archive/2015/01/rethinking-one-of-psychologysmost-infamous-experiments/384913/

4 Poți citi despre activitatea lui R. Rosenthal pe tema efectelor expectativei – care include și aceste studii – precum și multe alte exemple despre comportamentul diferit atât al psihologilor, cât și al participanților atunci când sunt implicați în studii psihologice: www.psy.gla.ac.uk/~steve/hawth.html

5 Rosenhan, D. L. (1973). On being sane in insane places. *Science*, *179*, 250–258. O versiune actualizată a acestui studiu poate fi găsită în Slater, L. (2004). *Opening Skinner's box: Great psychological experiments of the twentieth century* . London: W. W. Norton.

6 Gould, S. J. (1996). *The mismeasure of man.* London: W. W. Norton & Company.

7 Tavris, C. (1991). *The mismeasure of woman: Paradoxes and perspectives in the study of gender.* Washington, DC: American Psychological Association.

8 Sistrunk, F., & McDavid, J. W. (1971). Sex variable in conforming behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, *2*, 200–207.

9 Pentru mai multe informații despre modul în care psihologia vestică a fost influențată de istorie și cultură, precum și despre modul în care ar trebui să abordăm aceste probleme în continuare, o carte excelentă este: Jones, D., & Elcock, J. (2001). *History and theories of psychology: A critical perspective.* London: Arnold. Un exemplu mult mai recent care demonstrează modul în care psihologii încă utilizează cercetările lor pentru a încuraja practicile problematice, ca urmare a concepțiilor culturale dominante, este implicarea unor psihologi renumiți în torturarea deținuților: www.economist.com/blogs/democracyinamerica/2015/07/terror-torture-and-psychology

10 Poți să compari cartea lui Justin Lehmiller, *The psychology of human sexuality* (Oxford: Blackwell, 2014), cu a lui Chess Denman, *Sexuality: A biopsychosocial approach* (London: Palgrave, 2003), precum și cu a mea și a Christinei Richards, *Palgrave handbook of the psychology of sexuality and gender* (Palgrave: London, 2003), toate incluse la lecturi suplimentare aici. Ai găsi și mai multe diferențe dacă ai citi cărțile de psihologie a sexualității din ultimul secol. Eu și Christina am scris mai multe despre subiect în acest articol: Barker, M., & Richards, C. (2013). What does Bancroft's *Human sexuality and its problems* tell us about current understandings of sexuality? *Feminism & Psychology*, *23* (2), 243–251.

11 Dacă dorești, poți să citești mai multe despre acestea pe blogul meu: www.rewriting-the-rules.com

12 Spiderman (atemporal)

CAPITOLUL 2

1 Epstein, D., O'Flynn, S., & Telford, D. (2003). *Silenced sexualities in schools and universities.* London: Trentham Books. Vezi www.brainpickings.org/2015/02/16/best-lgbt-childrens-books și corysilverberg.com pentru câteva cărți pentru copii, mai cuprinzătoare.

2 Swearer, S. M., Turner, R. K., Givens, J. E., & Pollack, W. S. (2008). 'You're so gay!': Do different forms of bullying matter for adolescent males? *School Psychology Review*, 37 (2), 160.

3 În Capitolul 5 vom reveni asupra unor forme mai recente de psihanaliză și la ceea ce ne pot învăța ele.

4 Barker, M. (2007). Heteronormativity and the exclusion of bisexuality inpsychology. În V. Clarke & E. Peel (Eds.), *Out in psychology: Lesbian, gay, bisexual, trans, and queer perspectives* (pp. 86–118). Chichester, UK: Wiley.

5 Carey, B. (2005). Straight, gay or lying: Bisexuality revisited. *New York Times*, 5.

6 Rieger, G., Chivers, M. L., & Bailey, J. M. (2005). Sexual arousal patterns of bisexual men. *Psychological Science*, 16(8), 579–584.

7 Rosenthal, A. M., Sylva, D., Safron, A., & Bailey, J. M. (2011). Sexual arousal patterns of bisexual men revisited. *Biological Psychology*, 88(1), 112–115.

8 Pentru o trecere în revistă a cercetării din domeniul bisexualității, vezi Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., & Plowman, T. (2012). *The bisexuality report: Bisexual inclusionin LGBT equality and diversity.* Milton Keynes: The Open University, Centre for Citizenship, Identity and Governance.

9 Creegan, C. & Keating, M. (2010). *Improving sexual orientation monitoring.* Manchester: Equality and Human Rights Commission. Disponibil la: www.equalityhumanrights.com

10 Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1948). *Sexual behavior in the human male.* Bloomington: Indiana University Press; Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., & Martin, C. E. (1953). *Sexual behavior in the human female.* Bloomington: Indiana University Press.

11 Filmul *Kinsey* este un punct de plecare perfect dacă vrei să afli mai multe despre viața și activitatea profesorului. Pentru detalii despre rezultatele cercetărilor, vezi www.kinseyinstitute.org

12 Pe Wikipedia există o pagină dedicată orientării sexuale, http://en.wikipedia.org/wiki/Demographics_of_sexual_orientation; acolo există date demografice despre acest subiect, urmărit de-a lungul timpului și în diferite culturi.

13 Klein, F., Sepekoff, B., & Wolf, T. J. (1985). Sexual orientation: A multi-variable dynamic process. *Journal of Homosexuality*, 11 (1–2), 35–49.

14 Klein, F. (2014). *The bisexual option.* New York: Routledge.

15 Diamond, L. M. (2009). *Sexual fluidity.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

16 Chivers, M. L., Seto, M. C., & Blanchard, R. (2007). Gender and sexual orientation differences in sexual response to sexual activities vs. gender of actors in sexual films. *Journal of Personality and Social Psychology, 93* (6), 1108.

17 Savin-Williams, R. C., Joyner, K., & Rieger, G. (2012). Prevalence and stability of self-reported sexual orientation identity during young adulthood. *Archives of Sexual Behavior, 41* (1), 103–110.

18 Mock, S. E., & Eibach, R. P. (2012). Stability and change in sexual orientation identity over a 10-year period in adulthood. *Archives of Sexual Behavior, 41* (3),641–648.

19 Gough, B., & Edwards, G. (1998). The beer talking: Four lads, a carry out and the reproduction of masculinities. *The Sociological Review, 46* (3), 409–455.

20 Pathela, P., Hajat, A., Schillinger, J., Blank, S., Sell, R., & Mostashari, F. (2006). Discordance between sexual behavior and self-reported sexual identity: A population-based survey of New York City men. *Annals of Internal Medicine, 145* (6), 416–425.

21 Haldeman, D. C. (2014). Sexual orientation conversion therapy: Fact, fiction, and fraud. În S. Dworkin & M. Pope (Eds.), *Casebook for counseling: Lesbian, gay, bisexual, and transgender persons and their families.* Hoboken, NJ: Wiley, p. 297.

22 Fausto-Sterling, A. (2000). *Sexing the body: Gender politics and the construction of sexuality.* New York: Basic Books, p. 31. Pentru un rezumat al acestor idei, vezi Fausto-Sterling, A. (2012). *Sex/gender: Biology in a social world.* New York: Routledge.

23 Joel, D., Berman, Z., Tavor, I., Wexler, N., Gaber, O., Stein, Y.,... &Liem, F. (2015). Sex beyond the genitalia: The human brain mosaic. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 112* (50), 15468–15473.

24 Fine, C. (2010). *Delusions of gender.* Duxford, UK: Icon Books.
25 Herdt, G. H. (1993). *Third sex, third gender: Beyond sexual dimorphism in culture and history.* New York: Zone Books.
26 Titman, N. (2014). *How many people in the United Kingdom are nonbinary?* www.practicalandrogyny.com
27 Joel, D., Tarrasch, R., Berman, Z., Mukamel, M., & Ziv, E. (2014). Queering gender: Studying gender identity in 'normative' individuals. *Psychology & Sexuality, 5* (4), 291–321.
28 Richards, C., Bouman, W., & Barker, M.-J. (Eds.). (2016). *Gender queer and nonbinary genders.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.
29 Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88* (4), 354; Bem, S. L. (1995). Dismantling gender polarization and compulsory heterosexuality: Should we turn the volume down or up? *Journal of Sex Research, 32* (4), 329–334.
30 Barker, M., Richards, C., Jones, R., Bowes-Catton, H., & Plowman, T. (2012). *The bisexuality report: Bisexual inclusion in LGBT equality and diversity.* Milton Keynes: The Open University, Centre for Citizenship, Identity and Governance.
31 METRO Youth Chances. (2014). *Youth Chances summary of first findings: The experiences of LGBTQ young people in England.* London: METRO. Un rezumat al semnificațiilor mai multor termeni poate fi găsit aici: http://itspronouncedmetrosexual.com/2013/01/a-comprehensive-list-of-lgbtq-term-definitions
32 Bowes-Catton, H., Barker, M., & Richards, C. (2011). 'I didn't know that I could feel this relaxed in my body': Using visual methods to research bisexual people's embodied experiences of identity and space. In P. Reavey (Ed.), *Visual methods in psychology: Using and interpreting images in qualitative research* (pp. 255–270). London: Routledge.
33 Turley, E. L., King, N., & Butt, T. (2011). 'It started when I barked once when I was licking his boots!': A descriptive phenomenological study of the everyday experience of BDSM. *Psychology & Sexuality, 2* (2), 123–136.
34 Sedgwick, E. K. (1990). *Epistemology of the closet.* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, p. 8.
35 van Anders, S. M. (2015). Beyond sexual orientation: Integrating gender/sex and diverse sexualities via sexual configurations theory. *Archives of Sexual Behavior, 44* (5), 1177–1213.
36 Hegarty, P., & Pratto, F. (2004). The differences that norms make: Empiricism, social constructionism, and the interpretation of group differences. *Sex Roles, 50* (7–8), 445–453.
37 Hegarty, P., & Pratto, F. (2001). Sexual orientation beliefs: Their relationship to anti-gay attitudes and biological determinist arguments. *Journal of Homosexuality, 41* (1), 121–135.

38 Denman, C. (2003). *Sexuality: A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
39 NATSAL (2013). *Sexual attitudes and lifestyles in Britain: Highlights from Natsal-3*. www.natsal.ac.uk/media/2102/natsal-infographic.pdf
40 Găseşti această temă aici: http://rewriting-the-rules.com/2014/06/26/will-gay-rights-and-feminist-movements-please-return-to-your-assumptions

CAPITOLUL 3

1 Barker, M., Gill, R., & Harvey, L. (2018). *Mediated intimacy: Sex advice in media culture*. London: Polity.
2 Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little, Brown.
3 Kaplan, H. S. (1974). *The new sex therapy*. New York: Brunner/Mazel.
4 American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 – Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
5 Kleinplatz, P. J. (2004). Beyond sexual mechanics and hydraulics: Humanising the discourse surrounding erectile dysfunction. *Journal of Humanistic Psychology*, *44* (2), 215–242.
6 Hite, S. (1981). *The Hite report: A nationwide study of female sexuality*. New York: Dell.
7 Mintz, L. (2015). The orgasm gap: simple truth & sexual solutions. *Psychology Today*. Disponibil la: www.psychologytoday.com/blog/stress-and-sex/201510/the-orgasm-gap-simple-truth-sexual-solutions
8 Hite, S. (1981). *The Hite report: A nationwide study of female sexuality*. New York: Dell.
9 Potts, A. (2002). *The science/fiction of sex: Feminist deconstruction and the vocabularies of heterosex*. London: Routledge.
10 Potts, A. (2000). 'The essence of the hard on': Hegemonic masculinity and the cultural construction of 'erectile dysfunction'. *Men and Masculinities*, *3* (1), 85–103.
11 Vezi Brotto, L. A., Knudson, G., Inskip, J., Rhodes, K., & Erskine, Y. (2010). Asexuality: A mixed-methods approach. *Archives of Sexual Behavior*, *39* (3), 599–618.
12 Vezi Carrigan, M. (2015). Asexuality. În C. Richards & M.-J. Barker (Eds.), *Handbook of the psychology of sexuality and gender* (pp. 7–23). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
13 NATSAL (2013). *Sexual attitudes and lifestyles in Britain: Highlights from Natsal-3*. www.natsal.ac.uk/media/2102/natsal-infographic.pdf
14 Barker, M.-J., & Gabb, J. (2016). *The secrets of enduring love: How to make relationships last*. London: Penguin Random House.
15 Tiefer, L. (1995). *Sex is not a natural act*. Boulder, CO: Westview Press.

16 Kleinplatz, P. J. (1998). Sex therapy for vaginismus: A review, critique and humanistic alternative. *Journal of Humanistic Psychology, 38* (2), 51–81.
17 Barker, M. (2011). De Beauvoir, Bridget Jones' pants and vaginismus. *Existential Analysis, 22* (2), 203–216.
18 Kleinplatz, P. J. (2004). Beyond sexual mechanics and hydraulics: Humanising the discourse surrounding erectile dysfunction. *Journal of Humanistic Psychology, 44* (2), 215–242.
19 Yalom, I. D. (2001). *The gift of therapy.* London: Piatkus.
20 Barker, M. (2011). Existential sex therapy. *Sexual and Relationship Therapy, 26* (1), 33–47. p. 40.
21 A fost punctul de plecare al cărții pe care am scris-o cu Justin Hancock: Barker, M.-J., & Hancock, J. (2016). *Enjoy sex (How, when and if you want to): A practical and inclusive guide/Sex: A practical guide.* London: Icon Books.
22 Ogden, G. (2001). The taming of the screw: Reflections on 'a new view of women's sexual problems'. În E. Kaschak & L. Tiefer (Eds.), *A new view of women's sexual problems* (pp. 17–22). New York: Haworth. p. 18.
23 Brotto, L., & Barker, M. (Eds.). (2014). *Mindfulness in sexual and relationship therapy.* Abingdon: Taylor & Francis.
24 Mitchell, K. R., Mercer, C. H., Ploubidis, G. B., Jones, K. G., Datta, J., Field, N., & Clifton, S. (2013). Sexual function in Britain: Findings from the third National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal-3). *The Lancet, 382* (9907), 1817–1829.
25 Ussher, J. M., & Baker, C. D. (1993). *Psychological perspectives on sexual problems: New directions in theory and practice.* New York: Routledge.
26 Kleinplatz, P. J. (Ed.). (2012). *New directions in sex therapy: Innovations and alternatives.* London: Taylor & Francis.
27 Barker, M.-J., & Gabb, J. (2016). *The secrets of enduring love: How to make relationships last.* London: Penguin Random House.
28 Miller, S. A., & Byers, E. S. (2004). Actual and desired duration of foreplay and intercourse: Discordance and misperceptions within heterosexual couples. *The Journal of Sex Research, 41*, 301–309.
29 Van Hooff, J. (2013). *Modern couples? Continuity and change in heterosexual relationships.* London: Ashgate Publishing, Ltd.

CAPITOLUL 4

1 Poți citi mai multe despre această activitate – și despre altele – în aceste două eseuri: Barker, M. (2005). Experience of SM awareness training. *Lesbian & Gay Psychology Review, 6* (3), 268–273; Barker, M. (2007). Turning the world upside down: Developing a tool for training about SM. În D. Langdridge & M. Barker (Eds.), *Safe, sane and consensual: Contemporary perspectives on sadomasochism* (pp. 261–270). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

2 Există o versiune mai lungă a acestui exercițiu în capitolul despre sex din: Barker, M. (2013). *Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

3 American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 – Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

4 Barker, M.-J., & Iantaffi, A. (2015). Social models of disability and sex. În H. Spandler, J. Anderson, & B. Sapey (Eds.), *Distress or disability? Madness and the politics of disablement* (pp. 139–152). Bristol: Policy Press.

5 Kutchins, H., & Kirk, S. A. (2003). *Making us crazy*. New York: Simon and Schuster.

6 Moser, C. (2001). Paraphilia: A critique of a confused concept. In P. J. Kleinplatz (Ed.) *New directions in sex therapy: Innovations and alternatives* (pp. 91–108). London: Taylor & Francis.

7 Moser, C., & Kleinplatz, P. J. (2005). Does heterosexuality belong in the DSM. *Lesbian & Gay Psychology Review*, *6* (3), 261–267.

8 Revista pe care o public împreună cu Darren Langdridge, *Psychology & Sexuality*, este un exemplu de astfel de abordare și include multe articole care adoptă o poziție de susținere cu privire la diversitatea identităților și a practicilor sexuale, care nu include *patologizarea* acestora: www.tandfonline.com/action/journalInformation?show=aimsScope&journalCode=rpse20#.VoPoiMaLTC0

9 Wilson, G. D., & Gosselin, C. (1980). Personality characteristics of fetishists, transvestites and sadomasochists. *Personality and Individual Difference*, *1* (3), 289–295; Moser, C., & Levitt, E. E. (1987). An exploratory-descriptive study of a sadomasochistically oriented sample. *Journal of Sex Research*, *23* (3), 322–337.

10 Wismeijer, A. A., & Assen, M. A. (2013). Psychological characteristics of BDSM practitioners. *The Journal of Sexual Medicine*, *10* (8), 1943–1952.

11 Nordling, N., Sandnabba, N. K., &Santtila, P. (2000). The prevalence and effects of self-reported childhood sexual abuse among sadomasochistically oriented males and females. *Journal of Child Sexual Abuse*, *9* (1), 53–63.

12 Renaud, C. A., & Byers, E. S. (1999). Exploring the frequency, diversity, and content of university students' positive and negative sexual cognitions. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, *8* (1), 17.

13 Durex (2005). *Give and receive: 2005 Global Sex Survey results*. Disponibil la: www.data360.org/pdf/20070416064139.Global%20Sex%20Survey.pdf

14 Barker, M., Iantaffi, A. & Gupta, C. (2007). Kinky clients, kinky counselling? The challenges and potentials of BDSM. In L. Moon (Ed.), *Feeling queer or queerfeelings: Counselling and sexual cultures* (pp. 106–124). London: Routledge.

15 Beckmann, A. (2009). *The social construction of sexuality and perversion: Deconstructing sadomasochism* . Basingstoke: Palgrave Macmillan.

16 Kolmes, K., Stock, W., & Moser, C. (2006). Investigating bias in psychotherapy with BDSM clients. *Journal of Homosexuality, 50* (2–3), 301–324.

17 Kleinplatz, P. J., & Moser, C. (Eds.). (2014). *Sadomasochism: Powerful pleasures*. New York: Routledge.

18 Nichols, M. (2006). Psychotherapeutic issues with 'kinky' clients: Clinical problems, yours and theirs. *Journal of Homosexuality, 50* (2–3), 281–300.

19 Barker, M., Gupta, C., & Iantaffi, A. (2007). The power of play: The potentials and pitfalls in healing narratives of BDSM. În D. Langdridge & M. Barker(Eds.), *Safe, sane and consensual: Contemporary perspectives on sadomasochism* (pp. 197–216). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

20 Richards, C., & Barker, M. (2013). *Sexuality and gender for mental health professionals: A practical guide*. London: Sage.

21 Despre utilizarea acestora și a altor metode de comunicare consultă lucrarea pe care am scris-o împreună cu Juston Hancock: Barker, M.-J., & Hancock, J. *Enjoy sex (How, when and if you want to): A practical and inclusive guide*. London: Icon Books. Dacă te interesează kink-ul, colecția lui Tristan Taormino este un bun punct de plecare: Taormino, T. (Ed.). (2013). *The ultimate guide to kink: BDSM, role play and the erotic edge*. Jersey City, NJ: Cleis Press.

22 Barker, M. (2007). Heteronormativity and the exclusion of bisexuality in psychology. În V. Clarke & E. Peel (Eds.), *Out in psychology: Lesbian, gay, bisexual, trans, and queer perspectives* (pp. 86–118). Chichester, UK: Wiley.

23 Barker, M.-J., Gill, R., & Harvey, L. *Mediated intimacy: Sex advice in media culture*. London: Polity.

24 Rubin, R. (2001). Alternative family lifestyles revisited, or whatever happened to swingers, group marriages and communes? *Journal of Family Issues, 7* (6), 711.

25 Vangelisti, A. L., & Gerstenberger, M. (2004). Communication and marital infidelity. În J. Duncombe, K. Harrison, G. Allan, & D. Marsden (Eds.), *Thestate of affairs: Explorations in infidelity and commitment* (pp. 59–78). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

26 Barker, M., & Langdridge, D. (Eds.). (2010). *Understanding non-monogamies*. New York: Routledge.

27 Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy, 13* (1), 1–30.

28 Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to nonmonogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities, 13* (6), 748–772.

29 Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2012). A critical examination of popular assumptions about the benefits and

outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review*, *17* (2), 124–141.

30 Sheff, E. (2013). *The polyamorists next door: Inside multiple-partner relationships and families*. London: Rowman & Littlefield.

31 Pallotta-Chiarolli, M. (2010). 'To pass, border or pollute': Polyfamilies go to school. În M. Barker & D. Langdridge (Eds.), *Understanding non-monogamies* (pp. 182–187). London: Routledge.

32 Coontz, S. (2006). *Marriage, a history: How love conquered marriage*. London: Penguin.

33 Holmes, B. M. (2007). In search of my 'one-and-only': Romance-related media and beliefs in romantic relationship destiny. *The Electronic Journal of Communication*, *17* (3/4), 1–29.

34 Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. New York: Harper.

35 Sheff, E., & Hammers, C. (2011). The privilege of perversities: Race, class, and education among polyamorists and kinksters. *Psychology & Sexuality*, *2* (3), 198–223.

36 Barker, M. (2013). *Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

37 Heldman, C., & Wade, L. (2010). Hook-up culture: Setting a new research agenda. *Sexuality Research and Social Policy*, *7* (4), 323–333.

38 Wosick-Correa, K. (2010). Agreements, rules, and agentic fidelity in polyamorous relationships. *Psychology & Sexuality*, *1* (1), 44–61.

39 Un capitol care explorează aceste aspecte în detaliu găsești în Barker, M. (2013). *Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

40 Ritchie, A., & Barker, M. (2006). 'There aren't words for what we do or how we feel so we have to make them up': Constructing polyamorous languages in a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, *9* (5), 584–601.

41 Warren, J. T., Harvey, S. M., & Agnew, C. R. (2011). One love: Explicit monogamy agreements among heterosexual young adult couples at increased risk of sexually transmitted infections. *Journal of Sex Research*, *48* (1), 1–8.

42 Barker, M. (2014). Open non-monogamies. În M. Milton (Ed.), *Sexuality: Existential perspectives* (pp. 198–216). London: PCCS Books.

43 Barker, M., Heckert, J., & Wilkinson, E. (2013). Queering polyamory: From one love, to many, and back again. În T. Sanger & Y. Taylor (Eds.), *Mapping intimacies: Relations, exchanges, affects* (pp. 190–208). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

44 Acestea au fost teme de discuție la conferința despre non-monogamie din 2015. Poți consulta temele principale aici: http://nmciconference.wordpress.com/keynote-speakers; Nathan Rambukkana abordează aceste probleme în cartea lui: Rambukkana, N. (2015). *Fraught intimacies: Non/monogamy in the public sphere*. Vancouver, BC: UBC Press.

45 Pentru a afla mai multe despre relațiile non-monogame, recomand: Veaux, F., & Rickert, E. (2014). *More than two: A practical guide to ethical polyamory*. Portland, OR: Thorntree Press, LLC. Câteva dintre opiniile mele despre cât de departe am putea duce ideea relațiilor deschise se găsesc aici: http://rewriting-the-rules.com/2014/09/21/open-relationships-revisited

46 Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. În C. S. Vance (Ed.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (pp. 267– 319). London: Pandora.

47 Mulholland, M. (2011). When porno meets hetero: SEXPO, heteronormativity and the pornification of the mainstream. *Australian Feminist Studies, 26* (67), 119–135.

48 Mackay, J. (2001). Why have sex? *British Medical Journal, 322*, 623.

49 Hird, M. (2004). *Sex, gender and science*. Basingstoke: Palgrave Press.

50 Roughgarden, J. (2004). *Evolution's rainbow: Diversity, gender, and sexuality in nature and people*. Oakland, CA: University of California Press.

51 Hird, M. (2006). Sex diversity and evolutionary psychology. *The Psychologist, 19* (1), 30–32.

52 Bagemihl, B. (1999). *Biological exuberance: Animal homosexuality and natural diversity*. London: Macmillan.

53 Barash, D. P., & Lipton, J. E. (2001). *The myth of monogamy: Fidelity and infidelity in animals and people* . New York: WH Freeman & Co.

54 Denman, C. (2003). *Sexuality: A biopsychosocial approach*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

55 O referință bună în acest sens este și lucrarea lui Jemma Tosh, întrucât analizează încercări ale psihologiei și ale psihiatriei făcute de-a lungul timpului de a clasifica drept parafilii anumite forme de violență sexuală: Tosh, J. (2014). *Perverse psychology: The pathologization of sexual violence and transgenderism*. New York: Routledge.

56 Vezi „Harta sexualității umane", Franklin Veaux. Este interesant de comparat cu distincțiile din DSM cu privire la diferite forme de sex: www.xeromag.com/sexmap.html

57 Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. În C. S. Vance (Ed.), *Pleasure and danger: Exploring female sexuality* (pp. 267–319). London: Pandora. p. 283.

58 Barker, M.-J., & Richards, C. (2015). Further genders. În C. Richards &M. Barker (Eds.), *Handbook of the psychology of sexuality and gender* (pp. 166–182). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

59 Ministry of Justice, Home Office & the Office for National Statistics (2013). *An overview of sexual offending in England and Wales*. Disponibil la: www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/214970/sexual-offending-overview-jan-2013.pdf

60 Barker, M.-J., Gill, R., & Harvey, L. (2016). *Mediated intimacy: Sex advice in media culture*. London: Polity.

61 Kitzinger, C., &Frith, H. (1999). Just say no? The use of conversation analysis in developing a feminist perspective on sexual refusal. *Discourse & Society*, *10* (3), 293–316; O'Byrne, R., Rapley, M., & Hansen, S. (2006). 'You couldn't say "no", could you?': Young men's understandings of sexual refusal. *Feminism & Psychology*, *16* (2), 133–154.

62 Friedman, J., &Valenti, J. (2008). *Yes means yes: Visions of female sexual power and a world without rape.* Berkeley, CA: Seal Press.

63 Beres, M. A. (2007). 'Spontaneous' sexual consent: An analysis of sexual consent literature. *Feminism & Psychology*, *17* (1), 93–108.

64 Barker, M. (2013). Consent is a grey area? A comparison of understandings of consent in *50 Shades of Grey* and on the BDSM blogosphere. *Sexualities*, *16* (8), 896–914.

65 The Pervocracy (2012). *Consent culture.* Disponibil la: http://pervocracy.blogspot.co.uk/2012/01/consent-culture.html

66 Gavey, N. (2013). *Just sex? The cultural scaffolding of rape.* London: Routledge.

67 Stryker, K. (2017). *Ask: Building consent culture.* Portland, OR: Thorntree Press.

68 Mint, P. (2007). *Towards a general theory of BDSM and power.* Dispoibil la: http://freaksexual.wordpress.com

69 Weiss, M. (2011). *Techniques of pleasure: BDSM and the circuits of sexuality.* Duke University Press; Bauer, R. (2014). *Queer BDSM intimacies: Critical consent and pushing boundaries.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

70 Câteva idei despre extinderea conceptului de consimțământ: http://rewriting-the-rules.com/2014/10/10/consensual-relationships-revisited

CAPITOLUL 5

1 APA Report. (2007). *American Psychological Association, task force on the sexualization of girls.* Report of the APA task force on the sexualization of girls. www.apa.org/pi/wpo/sexualization.html. Accesat la 2 august 2011; Bailey, R. (2011). *Letting children be children.* London: Department for Education. www.education.gov.uk/publications; Accesat la 2 august 2011; Buckingham, D., Willett, R., Bragg, S., & Russell, R. (2010). *External research on sexualised goods aimed at children.* Report to Scottish Parliament Equal Opportunities Committee, SP Paper 374; Byron, T. (2008). *Safer children in a digital world: The report of the Byron Review 2008* . Victoria, BC: DCSF; Papadopoulos, L. (2010). *Sexualisation of young people review.* www.homeoffice.gov.uk/documents. Accesat la 2 august 2011; Rush, E., & La Nauze, A. (October 2006). *Corporate paedophilia: Sexualisation of children in Australia.* Canberra: Australia Institute.

2 Documentarul *5 Steps to Tyranny* este un rezumat al cercetării psihologice din acest domeniu, sintetizat *în* acest articol *şi* disponibil online: www.theguardian.com/media/2000/dec/19/tvandradio.television1

3 Am scris mai mult despre acest subiect aici: http://rewriting-therules.com

4 Barker, M.-J. (2012). *50 shades feminist.* Disponibil la: http://rewriting-therules.com

5 Barker, M.-J. (2014). *The internet and relationships.* Disponibil la: http://rewriting-the- rules.com

6 Barker, M. (2013). *So monogamy works for some animals. Doesn't mean it's 'natural' for us.* Disponibil la: www.theguardian.com/commentisfree/2013/jul/30/monogamy-animals-evolutionary-research

7 Această secţiune a fost extrasă din *The Sexualization Report*: o resursă online la care am contribuit şi care pune laolaltă informaţii şi cercetări despre sexualizare: http://thesexualizationreport.wordpress.com. De asemenea, www.onscenity.org conţine ideile câtorva scriitori din domeniu.

8 De exemplu, Levin, D., & Kilbourne, J. E. (2008). *So sexy, so soon: The new sexualized childhood and what parents can do to protect their kids.* New York: Ballantine Books; Sarracino, C., & Scott, K. M. (2008). *The porning of America: The rise of porn culture, what it means, and where we go from here.* Boston, MA: Beacon Press.

9 Barker, M., & Duschinsky, R. (2012). Sexualisation's four faces: Sexualisation and gender stereotyping in the Bailey Review. *Gender and Education, 24* (3), 303–310.

10 Hoyle, A. (2012). *Should we panic about pornography?* Disponibil la: www.tes.com

11 Bale, C. (2011). Raunch or romance? Framing and interpreting the relationship between sexualized culture and young people's sexual health. *Sex Education, 11* (3), 303–313.

12 În cartea sugerată există un capitol despre acest subiect, care poate fi util; cartea, ca întreg, te poate ajuta dacă ai nevoie de informaţii pe larg despre impactul pe care îl are media. Gauntlett, D. (2008). *Media, gender and identity: An introduction.* London: Routledge.

13 Fine, C. (2010). *Delusions of gender: The real science behind sex differences.* London: Icon Books.

14 Egan, R. D. (2013). *Becoming sexual: A critical appraisal of the sexualization of girls* . London: John Wiley & Sons.

15 Alldred, P., & David, M. E. (2007). *Get real about sex: The politics and practice of sex education.* Maidenhead: Open University Press.

16 Read, J., & Bentall, R. P. (2012). Negative childhood experiences and mental health: Theoretical, clinical and primary prevention implications. *The British Journal of Psychiatry,200* (2), 89–91.

17 *The Sexualization Report* poate fi accesat la: http://thesexualizationreport.wordpress.com

18 Barker, M. (2014). Psychology and pornography: Some reflections. *Porn Studies*, *1* (1–2), 120–126.
19 Murnen, S. K. (2015). A social constructivist approach to understanding the relationship between masculinity and sexual aggression. *Psychology of Men &Masculinity* ,*16* (4), 370–373.
20 Infographic of the day (2014). Hilarious graphs prove that correlation isn't causation. Disponibil la: www.fastcodesign.com/3030529/infographic-of-the-day/hilarious-graphs-prove- that-correlation-isntcausation
21 Fisher, W. A., & Davis, C. M. (2007). *What sexual scientists know about pornography.* The Society for the Scientific Study of Sexuality. www.sexscience.org
22 Kutchinsky, B. (1991). Pornography, sex crime and public policy. In S. A. Gerull & B. Halstead (Eds.). *Sex industry and public policy* (pp. 41–54). Canberra: Australian Institute of Criminology.
23 Ferguson, C. J., & Hartley, R. D. (2009). The pleasure is momentary... the expense damnable?: The influence of pornography on rape and sexual assault. *Aggression and Violent Behavior*, *14* (5), 323–329.
24 Barker, M.-J. (2013). *Studying pornography.* Disponibil la: http://rewriting-the-rules.com/2013/06/01/studying-pornography/
25 Criminal Justice and Immigration Act (2008). Disponibil la: www.legislation.gov.uk/ukpga/2008/4/section/63
26 Ringrose, J., Gill, R., Livingstone, S. & Harvey, L. (2012). *A qualitative study of children, young people, and sexting.* London: NSPCC. Disponibil la: https://library.nspcc.org.uk/HeritageScripts/Hapi.dll/search2?CookieCheck=43726.4346122801&searchTerm0=C604
27 O'Connor, R. (2013). What does feminist porn look like? *Everyday feminism.* Disponibil la: http://everydayfeminism.com/2013/09/feminist-porn/
28 Fisher, W. A., & Barak, A. (1991). Pornography, erotica, and behavior: More questions than answers. *International Journal of Law and Psychiatry*, *14* (1),65–83.
29 Docz, E. (2015). One lawyer's crusade to defend extreme pornography. *The Guardian.* https://www.theguardian.com/law/2015/sep/09/one-lawyers-crusade-defend-extreme-pornography
30 Backlash (2015). *Origin story*. Disponibil la: www.backlash-uk.org.uk/origin-story-how-myles-jackman-became-obscenity-lawyer
31 Bale, C. (2011). Raunch or romance? Framing and interpreting the relationship between sexualized culture and young people's sexual health. *Sex Education*, *11* (3), 303–313.
32 Wellcome collection (2015). *Researching pornography.* Disponibil la: http://blog.wellcomecollection.org/2015/06/23/researching-pornography
33 Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of Internet pornography use research: Methodology and content

from the past 10 years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15* (1), 13–23.

34 Antevska, A., & Gavey, N. (2015). 'Out of sight and out of mind' detachment and men's consumption of male sexual dominance and female submission in pornography. *Men and Masculinities, 18* (5), 605–629.

35 Liberman, R. (2015). 'It's a really great tool': Feminist pornography and the promotion of sexual subjectivity. *Porn Studies, 2* (2–3), 174–191.

36 McKee, A., Albury, K., Dunne, M., Grieshaber, S., Hartley, J., Lumby, C., & Mathews, B. (2010). Healthy sexual development: A multidisciplinary framework for research. *International Journal of Sexual Health, 22* (1), 14–19.

37 McKee, A. (2010). Does pornography harm young people? *Australian Journal of Communication, 37* (1), 17–36.

38 DfEE (2000). *Sex and relationships education (SRE) for the 21st century.* Disponibil la: www.sexeducationforum.org.uk/media/17706/sreadvice.pdf

39 Pentru exemple de educație sexuală și a relațiilor care include aceste lucruri, accesați bishtraining.com și www.dosreforschools.com

40 Gauntlett, D. (nedatat). *Ten things wrong with the media effects model.* Disponibil la: www.theory.org.uk/tenthings.htm

41 Whitworth, A. (2012). Inequality and crime across England: A multilevel modelling approach. *Social Policy and Society, 11* (1), 27–40.

42 Lombard, N. (2013). Violence against women starts with school stereotypes. *The Conversation.* Disponibil la: https://theconversation.com/violence-against-women-starts-with-school-stereotypes-18440

43 Vezi proiectul *Everyday Sexism*: www.everydaysexism.com

44 Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin, 134* (3), 460; Gill, R. (2009). Mediated intimacy and postfeminism: A discourse analytic examination of sex and relationships advice in a women's magazine. *Discourse & Communication, 3* (4), 345–369.

45 Horvath, M. A., Hegarty, P., Tyler, S., &Mansfield, S. (2012). 'Lights on at the end of the party': Are lads' mags mainstreaming dangerous sexism? *British Journal of Psychology, 103* (4), 454–471.

46 Burrowes, N. (2015). *Responding to the challenge of rape myths in court.* Disponibil la: www.nb-research.com/wp-content/uploads/2015/01/Responding-to-thechallenge-of-rape-myths-in-court_Nina-Burrowes.pdf

47 Simic, Z. (2012). Why 'legitimate' rape and other myths are alive and dangerous. *The Conversation.* Disponibil la: http://theconversation.com/why-legitimate-rape-and-other-myths-are-alive-and-dangerous-8988

48 Reay, B., Attwood, N., & Gooder, C. (2013). Inventing sex: The short history of sex addiction. *Sexuality & Culture, 17* (1), 1–19.

49 Reid, R. C., & Kafka, M. P. (2014). Controversies about hypersexual disorder and the DSM-5. *Current Sexual Health Reports, 6* (4), 259–264.

50 De exemplu, Carnes, P. (2001). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Center City, MN: Hazelden Publishing; Hall, P. (2012). *Understanding and treating sex addiction*. London: Routledge; Maltz, W., &Maltz, L. (2010). *The porn trap: The essential guide to overcoming problems caused by pornography* . New York: William Morrow Paperbacks.

51 Joannides, P. (2012). The challenging landscape of problematic sexual behaviors, including 'sexual addiction' and 'hypersexuality'. În P. Kleinplatz (Ed.), *New directions in sex therapy: Innovations and alternatives* (pp. 69–83). London: Taylor & Francis.

52 COSRT (accesat în 2017). *Common sexual problems*. www.cosrt.org.uk/information-for-members-of-the-public/common-sexual-problems

53 Tania Glyde explică pe înțeles de ce unele dintre aspectele catalogate drept „dependență sexuală" nu sunt de fapt asta, într-o postare pe blogul http://londoncentralcounselling.com/2015/12/02/sex-addiction-what-it-isnt

54 Davies, D., & Barker, M.-J. (2015). Gender and sexuality diversity (GSD): Respecting difference. *The Psychotherapist, 60*, 16–17.

55 Ley, D. J. (2012). *The myth of sex addiction*. Washington, DC: Rowman & Littlefield Publishers.

56 Irvine, J. M. (2005). *Disorders of desire: Sexuality and gender in modern American sexology,* Philadelphia, PA: Temple University Press.

57 Barker, M. (2013). Reflections: Towards a mindful sexual and relationship therapy. *Sexual Relationship Therapy, 28* (1–2), 148–152.

58 Richards, C., & Barker, M. (Eds.). (2013). *Sexuality and gender for mental health professionals: A practical guide*. London: Sage.

59 Barker, M. (2013). *Mindful counselling & psychotherapy: Practising mindfully across approaches and issues* . London: Sage.

60 Joyal, C. C., Cossette, A., & Lapierre, V. (2015). What exactly is an unusual sexual fantasy? *The journal of sexual medicine, 12* (2), 328–340; Joyal, C. C. (2014). How anomalous are paraphilic interests? *Archives of Sexual Behavior, 43* (7), 1241–1243.

61 Un exemplu bun, recent este Dubberley, E. (2015). *Garden of desires: The evolution of women's sexual fantasies*. London: Virgin Books. Colecția clasică a lui Nancy Friday este, de asemenea, de folos, deși puțin depășită astăzi.

62 Dacă ești interesat să explorezi acest subiect, iată unde poți afla mai multe: Barker, M.-J., & Hancock, J. (2017). *Understanding ourselves througherotic fantasies*. www.megjohnandjustin.com.

63 Morin, J. (2012). *The erotic mind: Unlocking the inner sources of passion and fulfillment*. London: Harper Collins.

64 Kahr, B. (2006). *Sex and the Psyche: The untold story of our most secret fantasies taken from the largest ever survey of its kind*. London: Allen Lane.

65 Barker, M. (2002). Slashing the slayer: A thematic analysis of homo-erotic Buffy fan fiction. Presentation to the *First Annual Conference on Readings*

Around Buffythe Vampire Slayer, Blood, Text and Fears, University of East Anglia, Norwich, 19–20 October 2002. http://oro.open.ac.uk/23340/2/

66 Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. New York: Harper.

67 Easton, D., & Hardy, J. W. (2004). *Radical ecstasy: SM journeys to transcendence*. San Francisco, CA: Greenery Press.

68 Chaline, E. (2007). On becoming a gay SMer: A sexual scripting process. În D. Langdridge and M. Barker (Eds.), *Safe, sane and consensual: Contemporary perspectiveson sadomasochism* (pp. 155–176). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

69 Gagnon, J. H., & Simon, W. (2011). *Sexual conduct: The social sources of human sexuality*. Piscataway, NJ: Transaction Publishers.

70 Cooper, M. (2003). *Existential therapies*. London: Sage.

71 Plummer, K. (1995). *Telling sexual stories: Power, change and social worlds*. London: Routledge.

72 Cartea lui Gill este o prezentare foarte bună a psihologiei mass-media şi se raportează la gen şi sexualitate: Gill, R. (2007). *Gender and the media*. Cambridge: Polity.

73 Gill, R. (2003). From sexual objectification to sexual subjectification: The resexualisation of women's bodies in the media. *Feminist Media Studies*, *3* (1), 100–106.

74 Desigur că există mult mai multe informaţii despre aceste teorii. Dacă te interesează, sunt analizate în detaliu în: Barker, M.-J., & Scheele, J. (2016). *Queer: A graphichistory*. London: Icon Books.

75 Gill, R. (2008). Empowerment/sexism: Figuring female sexual agency in contemporary advertising. *Feminism & Psychology*, *18* (1), 35–60.

76 Barker, M., & Gill, R. (2012). Sexual subjectification and Bitchy Jones's diary. *Psychology & Sexuality*, *3* (1), 26–40.

77 Barker, M. (2012). *Rewriting the rules: An integrative guide to love, sex and relationships*. London: Routledge.

78 Bad sex media bingo. Disponibil la: http://badsexmediabingo.com

Ce ne poate învăța psihologia despre sex?

Cum reacționează oamenii – corpuri și minți diferite – atunci când vine vorba despre sex?

Cum putem să ne opunem stigmatizării oamenilor pe considerente ce țin de sexualitatea lor?

Psihologia sexului îți va arăta diferitele modalități prin care psihologii au creat și au susținut anumite perspective de-a lungul timpului asupra sexului și sexualității. Având în permanență în vedere caracterul subiectiv al sexului, cartea explorează preocupările culturale care planează asupra sexualizării, pornografiei și dependenței de sex și, de asemenea, apelează la cercetările realizate în diferite comunități sexuale și la domeniul aplicat al terapiei sexuale.

O prezentare a ceea ce se știe despre psihologia sexului, care urmărește diferite aspecte: sexualitate (orientarea, identitatea și atracția sexuală), „actul" sexual sau contactul sexual, practicile și relațiile sexuale și ceea ce a fost numit de curând *sexualizarea* culturii.

Meg-John Barker este autoare și terapeut, cu specializare în domeniul sexului, al genului și al relațiilor. Este conferențiar în Psihologie la Open University și psihoterapeut acreditat UKCP (*United Kingdom Council for Psychotherapy*).

Prior.
ISBN 978-973-88195-5-9
9 789738 819559
www.prior.ro

Prior.